

7月

予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん 中華スープ ピビンパ丼	2 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 磯香和え	3 パンパン 肉団子のスープ フィッシュアンドポテト	4 もち玄米ごはん ドライカレー フレンチサラダ	5 ごはん 魚そうめん汁 牛肉とごぼうのしくれ煮 七夕ゼリー
牛乳 ぶたにく どうふ きゅうり ごはん あぶら はるさめ ごま たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく ししいたけ たけのこ わらび もやし チンゲンサイ	牛乳 ぶたにく ちくわ あつあげ みそ のり ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま しょうが にんじん たまねぎ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こんにゃく いんげん きゅうり きゃべつ	牛乳 ぶたにく タラ あおのり とりにく パンパン じゃがいも あぶら ばんこ ごまあぶら しょうが たまねぎ にんじん しいたけ きゃべつ ねぎ にんにく	牛乳 きゅうり ぶたにく たまご はん ごはん こもき さとう あぶら もちげんまい にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ブロッコリー カリフラワー コーン	牛乳 さかなそうめん どうふ わかめ きゅうり ごはん こま さとう あぶら たまねぎ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが
8 ごはん 豚肉と春雨の中華炒め 鶏と根菜の平つくね	9 ごはん 新じゃが芋のみそ汁 豚肉とゴーヤの生姜焼き	10 コッパン 牛すね肉ときゃべつのトマトに ほうれん草入りオムレツ	11 ごはん 粉高野汁 とりニータ丼	12 ごはん ぎょうざのスープ チンジャオロース
牛乳 ぶたにく とりにく ぶたにく ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん はんこ さといも しょうが にんにく ししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん きゃべつ にら れんこん ごぼう	牛乳 あぶらあげ どうふ みそ ぶたにく ごはん じゃがいも あぶら ごま にんじん たまねぎ ねぎ ゴーヤ しょうが	牛乳 ベーコン きゅうり ぶたにく たまご 生クリーム コッパン あぶら でんぶん にんにく たまねぎ にんじん しいたけ トマト きゃべつ ほうれん草	牛乳 たまご こうやどうふ とりにく ごはん じゃがいも でんぶん さとう あぶら にんにく たまねぎ ししいたけ ごまつな しょうが にら	牛乳 ベーコン ぶたにく たまご ごはん あぶら ごまあぶら さとう こもき にんじん もやし きゃべつ にら にんにく しょうが たけのこ ねぎ しいたけ パプリカ ピーマン
15 海の日 	16 ごはん すまし汁 塩さば きゅうりのスタミナ漬け	17 小型パン あんかけ焼きそば ゆでとうもろこし 一食ジャム	18 ごはん 夏野菜カレー フルーツのジュレ和え	19 ごはん なす入りマーボー豆腐 もやしのごま和え
牛乳 どうふ かまぼこ さば わかめ ごはん こま さとう ごまあぶら ごま たまねぎ にんじん えのき ねぎ きゅうり にんにく	牛乳 いか ぶたにく うすまじょ コッパン あげチャーメン でんぶん いちごジャム あぶら しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ きゃべつ チンゲンサイ とうもろこし	牛乳 とりにく ごはん じゃがいも アセロラジュレ あぶら にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ スキニー なす りんピューレ パプリカ みかん パイン もも	牛乳 きゅうり ぶたにく みそ どうふ ごはん でんぶん こま さとう あぶら ごまあぶら にんにく しょうが ししいたけ たまねぎ にんじん なす ねぎ きゅうり もやし	
 *牛乳は毎日つきます。 ♥ 血・骨・肉をつくる(赤) ★ エネルギーのもとになる(黄) (〇) 体の調子を整える(緑)		★今月使用の由布市産の食材★ 米、玉ねぎ、じゃがいも、ねぎ、 パプリカ、きゃべつ、ニラ 	いよいよ夏がやってきました！暑くなると、食欲がおちてしまいがちです。そんなときこそ、しっかり食べて元気のもとを満タンにしておきましょう。熱中症を防ぐために、水分補給も忘れずに★ 	

夏野菜を食べましょう！

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、日照った体をクールダウンしてくれるはたらきがあります。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます。積極的に夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！



- 主な夏野菜
- ・なす
 - ・ピーマン
 - ・トマト
 - ・きゅうり
 - ・とうもろこし
 - ・おくら など

もうすぐ待ちに待った夏休みです。暑い夏を元気に過ごすためには、「早寝・早起き」の規則正しい生活と、栄養バランスのよい1日3回の食事が大切です。夏の食生活のポイントを紹介します。2学期には、一回り大きくなった皆さんに会えることを、楽しみにしています。



夏の食生活のポイント

ポイント その①

主食・主菜・副菜をそろえた食事を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスがぐんとよくなります。副菜には、夏に必要なビタミン・ミネラルを多く含んだ夏野菜を取り入れましょう。牛乳や果物をプラスすると、さらにバランスがよくなります。

<p>主食…主にエネルギーのもとになる食べ物</p>  <p>ごはん パンなど</p>	<p>主菜…主に体を作る食べ物</p>  <p>肉 魚 卵 豆料理</p>	<p>副菜…主に体の調子を整える食べ物</p>  <p>きのこや野菜を使った料理</p>
--	--	---



ポイント その②

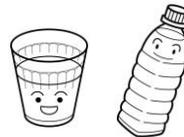
おやつは時間と量を決めましょう！

暑いからといって、冷たくて甘いアイスクリームやジュースを摂り過ぎたり、夜更かししながらスナック菓子をだらだらと食べたりすることは、体調を崩してしまう原因になります。おやつは、3度の食事がきちんと食べられるよう、量と時間を決めましょう。



ポイント その③

こまめに水分補給をしましょう！



のどが渇いたり汗をかいたときは、熱中症にならないために、すぐに水分補給をしましょう。特に暑いときやスポーツをしているときは、こまめに少しずつ飲むことがポイントです。砂糖がたくさん入っている清涼飲料水は、余計にのどが渇いたり、食欲がなくなったりするので、薄めて飲むか、水やお茶、牛乳を飲むようにしましょう。

給食メニュー紹介

きゅうりのかりこり漬け

- (4人分)
- きゅうり 2本
 - 塩 小さじ1/2
- 【A】
- ごま油 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1
 - 薄口醤油 小さじ2
 - 酢 小さじ2

【作り方】

- (1)きゅうりは3mm幅の輪切りにする。塩もみし、水気をよく切る。
- (2)調味料Aで和える

※給食では、衛生上、きゅうりは加熱して使用しています。

