

予定献立表

R元

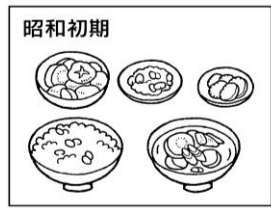
由布市学校給食センター

よくかんで食べましょう♪

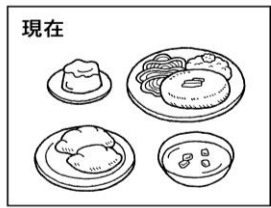


食べものをよくかむと、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によいはたらきがたくさんあります。家庭でも「よくかんで食べることを意識してみませんか？」

～現在の食事はかむ回数が減ってきています～



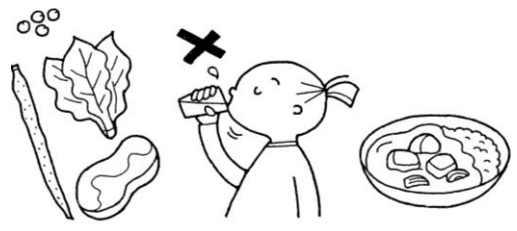
1420 回



620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる
 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
 食材を大きく切る

かみごたえのある食べ物

- ・かたいもの
- ・繊維質が多いもの
- ・よくかまないで食べられないもの

かみごたえのない食べ物

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの

ちょっとした工夫、意識の仕方でもかむ回数を増やすことはできます。よくかんで食べるだけで、体によいはたらきがたくさんあるので、ぜひ取り組んでみてください。

うま塩メニュー紹介 ♪「うま塩レシピ」として紹介されている料理です。

にんじんしりしり
 【材料 2人分】
 にんじん 80g(小2個)
 ベーコン 20g
 ごま油 1g(小さじ1/4)
 塩こうじ 2g(小さじ1/3)

【作り方】
 ①にんじんはせん切り、ベーコンは細切りにする。
 ②鍋にごま油を入れ、ベーコンを炒める。あぶらがでてきたら、にんじんを入れ中火でゆっくり加熱する。(甘味がでて、しんなりするまで炒める)
 ③仕上げに、塩こうじで調味する。



月	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。 心 血・骨・肉をつくる(赤) 太陽 エネルギーのもとになる(黄) (^_^)体の調子を整える(緑)	★今月使用予定の由布市産の食材 ・米 ・ねぎ ・にら ・しいたけ ・白ねぎ	21日(木)は「学校給食一日丸ごと大分県」 給食の献立に地元産・県内産の食材を活用し、その活用率を100%とする取り組みです。地域の恵みを丸ごといただきますよ★		1 ごはん カレーどうふ もやしナムル 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく どうふ だいず ごはん あぶら さとう ごま ドレッシング たまねぎ にんじん にんにく しいたけ しろねぎ きゅうり もやし
4 振替休日 	5 ごはん がめに 彩り野菜のたまごやき 牛乳 とりにく たまご ぶたにく ごはん さといも あぶら さとう にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう れんこん いんげん たまねぎ ほうれんそう	6 横割り丸パン コンソメスープ ハムカツ ゆできゃべつ 牛乳 ベーコン とりにく	7 ごはん チキンカレー フルーツジュレあえ(ライチ) 牛乳 とりにく ごはん あぶら さとう じゃがいも	8 ごはん きんぴらごぼう ささみのサラダ 牛乳 ぎゅうにく まるでん とりにく ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま にんじん ごぼう こんにゃく パプリカ きゃべつ きゅうり
11 ごはん 豆乳入りみそ汁 あじのごまだれ焼き 牛乳 あじ ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ どうふ ゆう ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま にんじん たまねぎ チンゲンサイ	12 ごはん ベーコンとまわかめのスープ チャブチェ 牛乳 ベーコン くまわかめ ぶたにく ごはん あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら にんじん たまねぎ もやし えのき しょうが にんにく パプリカ にら	13 ミルクパン ポークビーンズ アーモンドカル みかん 牛乳 ぶたにく ベーコン だいず かえりいりご ミルクパン じゃがいも ごま オリーブあぶら さとう アーモンド にんじん たまねぎ トマトジュース えだまめ トマト みかん	14 ごはん 八宝菜 ししゃものフライ 牛乳 ぶたにく いか うずらたまご ししゃも ごはん あぶら でんぷん パンこ にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし たけのこ きくらげ きゃべつ チンゲンサイ	15 ごはん もずく入りかきたま汁 鶏肉のパーベキューソースかけ 牛乳 とりにく たまご もずく ごはん でんぷん パンこ じゃがいも さとう にんじん たまねぎ しいたけ しめじ ねぎ にんにく しょうが りんごピュール
18 ごはん 厚揚げのみそ炒め もやしのごますあえ 牛乳 ぶたにく あつあげ ちくわ みそ ごはん あぶら さとう ごま 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 しょうが もやし	19 とりめし すまし汁 いかねぎやき 牛乳 とりにく どうふ かまぼこ いか さかなすりみ ごはん あぶら さとう 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 しょうが もやし	20 小型パン 和風スバゲティ 豆とツナのサラダ 牛乳 とりにく ベーコン ツナ だいず コップパン あぶら スバゲティ ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ エリンギ しめじ チンゲンサイ にんにく えだまめ かぼちゃじゅう きゃべつ きゅうり パプリカ	21 ごはん さつまいも入りみそ汁 とりのからあげ 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ごはん あぶら でんぷん さつまいも にんじん だいこん ごぼう しいたけ しろねぎ	22 ごはん 肉どうふ ちりめん入り甘酢和え 牛乳 ぶたにく どうふ ちりめん ごはん あぶら さとう ごま にんじん たまねぎ にんにく しょうが こんにゃく しめじ ながねぎ きゅうり きゃべつ
25 ごはん じゃがもちのスープ ハンバーグ トマトソースかけ 牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく ごはん じゃがいも でんぷん パンこ ごむぎこ さとう にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ にら マッシュルーム トマト トマトピュール	26 ごはん ワンタンスープ さんまの生姜煮 牛乳 さんま ぶたにく ごはん あぶら ごむぎこ ごまあぶら さとう にんじん たまねぎ しいたけ もやし ねぎ しょうが	27 黒糖パン さつまいも入りシチュー 海藻サラダ 牛乳 とりにく かいそう こくどうパン あぶら さつまいも パター ごむぎこ ドレッシング ごま にんじん たまねぎ しめじ エリンギ フロccoli キゅうり だいこん パプリカ コーン	28 ごはん いものこ汁 鮭と枝豆の甘辛に 牛乳 どうふ さけ ごはん あぶら でんぷん さといも さとう にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ しょうが えだまめ	29 ごはん 中華コーンスープ 椎茸入りドライカレー (チーズ入り) 牛乳 ぶたにく ぎゅうにく たまご だいず チーズ ごはん あぶら パンこ

*都合により献立を変更することがあります。
 *この献立表は基本献立です。学校ごとで行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。