

6月

予定献立表


2020年
由布市学校給食センター

6月4日～10日は歯と口の健康週間


月	火	水	木	金
1 赤飯 すまし汁 さわらのみそだれやき お祝デザート(小中のみ)	2 ごはん みそ汁 ビビンバ丼	3 ミルクパン 牛すねにくのトマト煮 ブロッコリーのサラダ	4 ごはん インド煮 かみかみサラダ	5 ごはん じゃがもちのスープ 豆腐のパン粉やき 高菜のあぶら炒め
牛乳 あずき さわら みそ かまぼこ とうふ あずき もちごめ さとう ごめご デザート にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	牛乳 あつあげ みそ きゅうりく ごはん あぶら さとう ごま たまねぎ にんじん ごぼう しめじ ねぎ にんにく しいたけ たけのこ わらび もやし チンゲンサイ	牛乳 きゅうりく ミルクパン オリープあぶら なまクリーム ごま あぶら たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ トマト きゃべつ コーン ブロッコリー カリフラワー	牛乳 ぶたにく ツナ あつあげ ごはん あぶら じゃがいも さとう ノンエックマヨネーズ にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり ごぼう コーン かぼすかじゅう	牛乳 ベーコン すりみ とうふ だいず ごはん あぶら パンこ さとう ごま ごまあぶら ごまごき じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ たかな
8 ごはん とうふの中華煮 海藻サラダ	9 もち玄米ごはん チキンカレー フルーツポンチ	10 小型コッペパン 和風スバゲティ 豆とツナのサラダ 一食チョコクリーム	11 ごはん 汁ビーフン 鶏肉のアーモンドからめ	12 ごはん にら豚じゃが いわしの梅煮
牛乳 ぶたにく とうふ かいそう ごはん あぶら でんぶん さとう にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ きゃべつ もやし	牛乳 とりにく ごはん あぶら じゃがいも さとう たまねぎ にんじん りんごピューレ にんにく えだまめ みかん もも パイン ビオーネかじゅう	牛乳 とりにく ベーコン ツナ だいず だいず コッペパン スバゲティ あぶら ノンエックマヨネーズ さとう たまねぎ にんじん しめじ にんにく エリンギ チンゲンサイ ブロッコリー えだまめ かぼすかじゅう パプリカ カリフラワー	牛乳 ぶたにく とりにく ごはん ビーフン でんぶん あぶら さとう アーモンド にんじん たまねぎ しめじ きくらげ コーン チンゲンサイ	牛乳 ぶたにく いわし ごはん じゃがいも さとう あぶら にんじん たまねぎ こんにやく にら うめ
15 ごはん とりごぼう汁 ひじきの炒め煮 ヨーグルト	16 ごはん ハヤシライス チーズサラダ	17 コッペパン ポークビーンズ 手作りアーモンドカル	18 ごはん たまごわかめのスープ サーモンフライ	19 ごはん うま煮 ちりめんの酢の物
牛乳 とりにく とうふ ひじき あぶらあげ さつまあげ ヨーグルト ごはん さとう あぶら にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ いんげん	牛乳 ぶたにく チーズ ごはん じゃがいも あぶら もちけんまい にんじん たまねぎ にんにく えだまめ トマトソース りんごピューレ マッシュルーム パプリカ コーン きゅうり きゃべつ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいず いりこ コッペパン じゃがいも アーモンド さとう あぶら ごま にんじん たまねぎ えだまめ トマトジュース	牛乳 とうふ たまご わかめ さけ ごはん あぶら パンこ ごま にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	牛乳 ぶたにく あつあげ ちりめん ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま にんじん ごぼう こんにやく しめじ いんげん きゅうり もやし
22 ごはん やさいのスープ煮 ハンバーグ きのことソースかけ	23 ごはん 中華風コーンスープ チャプチェ	24 黒糖パン 新じゃが芋のシチュー フレンチサラダ	25 ごはん ごまみそ汁 大豆のぎすけ煮	26 ごはん 豚肉と野菜の中華炒め 県産さばのかほすだれ
牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン ごはん じゃがいも あぶら パンこ にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー マッシュルーム しめじ りんごピューレ	牛乳 ベーコン ぶたにく ごはん ごまあぶら はるさめ さとう にんじん たまねぎ きくらげ もやし コーン チンゲンサイ しょうが にんにく にら	牛乳 とりにく ごぼうパン あぶら じゃがいも バター ごまごき なまクリーム さとう ごま ごまごき みずあめ にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ いりこ だいず ごはん あぶら さとう ごま ごまごき にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ	牛乳 ぶたにく さば ごはん あぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ きゃべつ だけのこ にら かほすかじゅう
29 ごはん なす入りマーボー豆腐 もやしのナムル	30 ごはん 春雨スープ 五目たまごやき きゅうりのスタミナ漬	 ★今月使用の由布市産の食材★ 米、パプリカ、ねぎ、にら、玉ねぎ、しいたけ、じゃがいもです。	牛乳 ぶたにく きゅうりく とうふ みそ ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ なす ねぎ もやし きゅうり	
牛乳 ぶたにく とうふ ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ なす ねぎ もやし きゅうり	牛乳 ベーコン たまご ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ にんじん たまねぎ しいたけ きゃべつ チンゲンサイ きゅうり にんにく	♥ 心・骨・肉をつくる(赤) ☆ エネルギーのもとになる(黄) (^^) 体の調子を整える(緑)		

自分の歯や口の健康について考えたことがありますか？歯や口は、食べものをおいしく食べるために、また健康に過ごすために、とても大切な部分です。かみごたえのあるものを食べたり、食後は必ず歯をみがいたりして、歯を大切にすること、自分にできることをしましょう♪


よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た液の動きで、むし歯を予防します。	

～日ごろの生活を振り返ってみましょう～



「決まった時間！」
あまいお菓子やジュースをだらだら食べ続けず、食べる時は、時間と量を決めましょう



食事の後は、しっかり歯みがきをしましょう。しっかりみがくことで、口の中の虫歯菌を減らすことができます。

6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育月間には、全国で食育に関する取り組みが行われています。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、心の豊かさをもたらす、健やかな成長につながります。家庭や学校で、食卓をみんなが楽しく過ごすことができるよう、意識してみましょう。



ひじきとツナのつくだに

- 【材料 4人分】
- ひじき(乾燥)・・・6g
 - ツナ缶詰・・・1/2缶
 - しょうゆ・・・小さじ1強
 - 酒・みりん・・・小さじ1
 - 砂糖・・・小さじ1/2
 - 白ごま・・・大さじ1/2

- 【作り方】
- (1)ひじきは水につけて戻しておく。水気をきって、鍋に入れて、弱火でからいりする。
 - (2)(1)にツナと調味料を加え、汁気が少なくなるまで炒め煮にする。
 - (3)ごまを加えて、ひと煮してできあがり。

