

7月

予定献立表

由布市学校給食センター

| 日 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|---|
|  *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) (^^)体の調子を整える(緑) | ★今月の 由布市産の食材 米、玉ねぎ、じゃが芋、しいたけ、パプリカ、ねぎ、にら、にんにく、ピーマン | 1 ゆかりごはん あんかけ焼きそば 黒糖大豆 牛乳 いか ぶたにく うすらたまご だいす きなこ ごはん さくらうどん 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 キャベツ チンゲンサイ ゆかり | 2 ごはん 水餃子のスープ あじフライ 一食味つけのり 牛乳 ぶたにく とりにく かにのり ごはん あぶら こまあぶら にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら ねぎ しょうが | 3 ごはん 新じゃが芋のみそ汁 豚肉とゴーヤの生姜焼き 牛乳 あぶらあげ どうふ みそ ぶたにく ごはん じゃがいも さとう あぶら にんじん たまねぎ ねぎ ゴーヤ しょうが |
| 6 ごはん チリコンカン 野菜サラダ 牛乳 きゅうにく だいす ごはん あぶら こむぎこ さとう しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマトビュール パプリカ きゅうり キャベツ コーン | 7 ごはん 魚ソーメン汁 三色そばろし 七タゼリー 牛乳 さかなソーメン どうふ とうふ だいす たまご ごはん あぶら さとう たまねぎ しょうが にんじん しめじ ねぎ しょうが えだまめ | 8 ごはん カレーポトフ ちりめんサラダ 牛乳 ベーコン ソーセージ ちりめん ごはん じゃがいも さとう たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり ブロッコリー | 9 ごはん 粉高野汁 チキン南蛮 一食ノンエッグタルタルソース 牛乳 たまご こうやどうふ かにのり ごはん じゃがいも どんぶり さとう ノンエッグタルタルソース にんじん たまねぎ しいたけ こまつな | 10 ごはん 肉団子のスープ 鮭の塩焼焼き 牛乳 ぶたにく とりにく さいり ごはん あぶら パンこ オリーブあぶら さとう しょうが たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ねぎ にら にんにく |
| 13 ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ツナと海藻のサラダ 牛乳 とりにく だいす ツナ かいそう ごはん あぶら じゃがいも さとう しょうが たまねぎ にんじん にんにく えだまめ かぼすかじゅう きゅうり ブロッコリー | 14 ごはん 中華スープ チンジャオロースー 牛乳 ベーコン どうふ ぶたにく ごはん こまあぶら さとう たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく パプリカ ピーマン | 15 ごはん ラビオリコンソメスープ チキンカツ 一食ソース 牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく ごはん こむぎこ パンこ さとう どんぶり にんにく たまねぎ にんじん かつおや たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー | 16 ごはん 夏野菜カレー フルーツのジュレ和え 牛乳 とりにく ごはん あぶら じゃがいも アセロラジュレ にんにく たまねぎ にんじん スクッキー なす りんごビュール パプリカ みかん バイン もも | 17 とうもろこしごはん かつおとこんぶのみそ汁 五目煮 牛乳 あぶらあげ どうふ みそ わかめ とりにく ちくわ ごはん あぶら さとう オリーブあぶら にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こんにゃく ごぼう コーン |
| 20 ごはん かきたまスープ ハンバーグトマトソースかけ みかんゼリー 牛乳 たまご ぶたにく とりにく ごはん じゃがいも パンこ さとう みかんゼリー にんじん たまねぎ しめじ ねぎ マッシュルーム トマト トマトビュール | 21 ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 梅和え 牛乳 ぶたにく ちくわ あつあつ きんたき 味噌 いとがま ごはん あぶら さとう 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 キャベツ きゅうり うめ | 22 ごはん ミートパネ コーンサラダ 牛乳 きゅうにく ぶたにく だいす ハ ごはん パネ オリーブあぶら さとう にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトビュール きゅうり キャベツ コーン | ★お知らせ★ 新型コロナウイルスの関係で需要が大幅に減ってしまった「県産地鶏」「県産和牛」を無償提供していただけることになりました。7月は、16日「夏野菜のカレー」に県産地鶏を使います。お楽しみに♪ | |
| 27 ごはん 細切り昆布のけんちん汁 切り干し大根入り豚丼 牛乳 どうふ こんぶ あぶらあげ ぶたにく うすらたまご さかなすりみ ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ しょうが にんじん ねぎ しょうが たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ | 28 ごはん 八宝菜 野菜しゅつまい 牛乳 いか ぶたにく うすらたまご さかなすりみ ごはん どんぶり あぶら こむぎこ パンこ 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 キャベツ チンゲンサイ えだまめ ひらたけ しめじ エリンギ | 29 カレーピラフ コンソメスープ 鶏肉のバジルチーズ焼き 牛乳 ベーコン とりにく ちりめん ごはん じゃがいも あぶら さとう しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトビュール きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ にんじん キャベツ マッシュルーム えだまめ | 30 ごはん わかめスープ ユーリンチー 牛乳 ぶたにく どうふ わかめ とりにく ごはん あぶら どんぶり さとう たまねぎ にんじん もやし しいたけ しらねぎ しょうが にんにく | 31 ごはん きんぴらごぼう ささみのサラダ 牛乳 きゅうにく さつまあげ とりにく ごはん あぶら こま しまあぶら さとう こんにゃく ごぼう にんじん パプリカ キャベツ きゅうり |

※この献立は、基本献立です。都合により、献立を変更することがあります。

だんだんと暑くなり、夏も本番が近づいています。生活リズムを整えて、暑い夏をのりきりましょう！

～元気に夏をのりきるための3つのポイント～

ポイント その①

早寝・早起き・朝ご飯にとりくみましょう！

【早寝】 睡眠は疲れを取ったり、体を成長させたりします。寝る前にスマートフォンやゲームをして、寝る時間が遅くなっていませんか。ぐっすりとするために早めに布団にはいりましょう。

【早起き】 朝日を浴びると脳が目覚め、日中に活動しやすくなります。また、朝ごはんや排便の時間をしっかりととることができます。

【朝ご飯】 朝ご飯は一日の元気の源です。栄養のバランスも考えて、しっかりと朝ご飯をとりましょう。(主食とおかずの組み合わせをめざしましょう。)

ポイント その②


おやつは時間と量を決めて、食事をしっかりととりましょう。

暑いと冷たいジュースやアイスに手が伸びてしまいがちですが、これらは糖分やエネルギー(カロリー)を多く含んでいます。間食は、三度の食事に影響がないようにしましょう。(一日200Kcalまでが望ましいです)

ポイント その③

夏野菜を食事に取り入れましょう。

夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給が欠かせません。夏野菜は水分やカリウムを多く含んでいます。汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を冷やすはたらきがあります。食事の中に積極的に取り入れてみましょう。



夏野菜を使った おすすめ朝ご飯

※ひっくり返さずに簡単に作ることができます。

夏野菜のオムレツ (作り方)
 (材料 4人分)
 トマト 1/2ケ
 カボチャ 80g
 (A)
 卵 2ケ
 牛乳 大さじ2
 塩 少々
 砂糖 小さじ1
 バター 10g

- ① トマトは種を取り、1cm角に切る。
- ② カボチャは1cm角に切り、耐熱皿に入れ電子レンジで1分半程加熱する。
- ③ Aをボウルに混ぜ合わせる。①②も加えて混ぜる。
- ④ フライパンにバターを熱し、③を入れる。全体を大きくかき混ぜ、半熟になったらふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 中まで火が通ったら、取り出して食べやすい大きさに切る。

