

8月 予定献立表

2020年

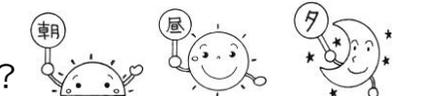
由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ごはん 肉じゃが 花野菜のごまドレッシングあえ	4 ごはん ミネストローネ ほき青さフライ 一食しそひじき	5 ごはん マーボー豆腐 かぼすあえ	6 わかめごはん 春雨スープ 鶏肉の一味焼き	7 ごはん 鶏ごぼう汁 いわしのみぞれ煮
牛乳 きゅうにく ごはん あがら じゃがいも さとう ごま にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ コーン ブロッコリー カリフラワー	牛乳 ベーコン ほき ひじき レッドキドニー ごはん オリブあがら じゃがいも マカロニ あがら ハンこ こむぎこ にんじん たまねぎ にんにく セロリ ブロッコリー トマト しそ	牛乳 きゅうにく ぶたにく コソ とうふ ごはん あがら てんぷん ごまあがら さとう にんじん たまねぎ ししいだけ ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな かぼすかしゅう	牛乳 ベーコン とりにく わかめ ごはん はるさめ ごまあがら ごはん あがら さとう てんぷん たまねぎ にんじん ごぼう しいだけ ねぎ だいこん	牛乳 とりにく とうふ いわし ごはん あがら さとう てんぷん たまねぎ にんじん ごぼう しいだけ ねぎ だいこん
10 山の日 	夏休み 			
17 ごはん わかめスープ ハンバーグ てりやきソース	18 ごはん 豆のドライカレー ごまじゃこサラダ	19 パインパン パスタスープ オムレツ きのごソース	20 ごはん キムチ汁 ひじきの炒め煮(うま塩) りんごゼリー	21 ごはん 卵スープ あじのごまだれ焼き
牛乳 ベーコン とうふ ぶたにく とりにく わかめ ごはん さとう てんぷん ハンこ たまねぎ にんじん もやし しめじ しょうが	牛乳 きゅうにく ぶたにく だいす おおろかまめ きんたきまめ ちりめん ごはん あがら さとう こむぎこ ごまあがら ごま にんじん しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり	牛乳 ベーコン たまご パインパン じゃがいも あがら スパゲティ にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー しめじ マッシュルーム りんごピューレ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ひじき あがらあげ すりみ ごはん あがら じゃがいも さとう ごま りんごゼリー ごぼう ねぎ いんげん はくさい	牛乳 たまご とうふ あじ ごはん パンこ さとう ごま にんじん たまねぎ しめじ ねぎ
24 ごはん 豆腐の吸いもの 豚肉の生姜焼き	25 ごはん しらたきめんのスープ さばのみそだれ焼き	26 コッペパン チキンのトマト煮込み コーンサラダ	27 ごはん ビーフカレー 梨のゼリーあえ	28 とりめし みそ汁 いかねぎ焼き
牛乳 かまぼこ とうふ ぶたにく ごはん さとう にんじん たまねぎ しいだけ ねぎ しょうが ピーマン	牛乳 さば みそ ぶたにく ごはん あがら さとう にんじん たまねぎ こんにゃく しめじ もやし こまつな しょうが	牛乳 とりにく ひよこまめ コッペパン あがら じゃがいも さとう オリブあがら にんじん たまねぎ トマトソース えだまめ コーン きゅうり きゃべつ	牛乳 きゅうにく ごはん じゃがいも あがら ずりみ ごはん さとう じゃがいも あがら しめじ ねぎ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	牛乳 あつあげ みそ いか すりみ とりにく ごはん さとう じゃがいも あがら しめじ ねぎ にんじん たまねぎ
31 ごはん 中華コーンスープ チャプチェ	 *牛乳は毎日つきます。	★今月使用の由布市産食材★ 【おしらせ】 8月26日チキンのトマト煮込みに「県産地鶏」、27日ビーフカレーは「おおいと和牛」を使用する予定です。 新型コロナウイルスの影響で、需要が減ってしまったため、給食に無償提供して下さったものです。お楽しみに♪		
牛乳 ベーコン ぶたにく ごはん はるさめ さとう ごまあがら 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	♡ 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)	★献立表は、主な材料をのせています。 材料の詳細な内容が必要な方は、学校へ連絡してください。 ★この献立は、基本献立です。都合により、変更する場合があります。		



夏の食生活を見直しましょう！

今年は1学期の終わりが遅く、2学期の始業式が例年よりも早いです。いつもより短い夏休みとなります。暑い夏を元気に過ごすためにも、自分のできることから取り組みましょう。できていたら、口に✓をいれてみてください。



① □ 1日3食、食べていますか？

朝・昼・夕の3回の食事を、決まった時間にとることは、生活のリズムをととのえる上でも大切です。特に、一日の始まりに食べる朝ごはんは、きちんと食べるようにしましょう。食欲がないからといって、食べないと、大事な栄養が足りなくなってしまいます。これから成長する時期の子もたちにとって、食事からとる栄養はとても大切です。毎日の積み重ねを、大事にしていってください。

② □ 主食・主菜・副菜、そろっていますか？

エネルギーのもとになる**主食**と、体をつくるものになる**主菜**と、体の調子をととのえる**副菜**がそろっていると、栄養バランスがととのいます。暑いと、つい食べやすい料理にかたよりがちです。主食ばかり、主菜ばかりにかたよらないよう、見直してみませんか？

主食



ごはんやパン めんるいなど

主菜



にく・さかな たまご・とうふなど

副菜



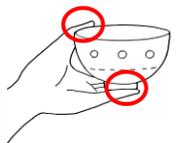
やさい・きのこ かいそうなど

③ □ こまめな水分補給を心がけましょう。

私たちの体の中の大半は水分でできています。汗をかくなど、体の水分を失いやすい夏場は水分補給が大切です。室内で過ごすときは、**水や麦茶**で十分です。外で遊ぶときや運動をするときは、**こまめに水分補給**をすることが大切です。のどがかわいたと感じる前に**飲みましょ**う。また、汗をたくさんかくときは、汗と一緒に失われたミネラルを補給するために、スポーツドリンクを飲むなどの工夫も必要です。



食事のマナーについて知ろう！

「おわんのもちかた」
茶わんや汁わんなどのおわんを持つときは、親指をおわんのへりにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。このとき、ほかの指をそろえと器が安定します。指をへりにかけたり親指を中に入れると(下図)、料理をこぼす原因になってしまいます。正しい持ち方を心がけましょ。 

うま塩メニュー紹介

ピーマンと豚肉のマヨネーズ炒め【材料2人分】

ピーマン	270g	①ピーマンは縦2cm幅に切る
豚肉にまぎれ	50g	②フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れる。火にかけて、豚肉、ピーマンの順に炒める。
コーン	20g	③豚肉にしっかり火がとおったら、コーンと残りのマヨネーズを加え、さっと炒める。
マヨネーズ	大さじ2(24g)	

