

# 5月 予定献立表

R3.5月



由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>3</b> けんぽうきねんひ 憲法記念日 	<b>4</b> みどりのひ みどりの日 	<b>5</b> こどものひ こどもの日 	<b>6</b> ごはん じゃがいものそぼろに 梅あえ 牛乳 だいすミート ぶたにく きゅうにゅう かつおぶし ごはん あぶら じゃがいも さとう ごんにやく にんじん たまねぎ だいこん きゅうり うめ えだまめ	<b>7</b> ごはん とうふのみそ汁 ハンバーグ トマトソース 牛乳 とうふ ぶたにく とりにつく わかめ ごはん あぶら あけ さとう あぶら たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ とまと マッシュルーム
<b>10</b> ごはん けんちん汁 いわしの生姜煮 牛乳 いわし とうふ とりにつく ごはん あぶら さとう あぶら あけ しいたけ ごんにやく ねぎ	<b>11</b> ごはん タイピーエン ポークしゅうまい 牛乳 いか ぶたにく うずらたまご ごはん こまあぶら しょうが たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ きゃべつ ちんげんさい はるさめ	<b>12</b> コッパパン ミネストローネ 白身魚フライ 一食ノンエッグタルタルソース 牛乳 ベーコン しろみさかな レンズまめ コッパパン オリーブあぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグタルタルソース にんにく たまねぎ セロリ にんじん とまと	<b>13</b> ごはん ポークカレー ヨーグルトあえ 牛乳 ぶたにく ヨーグルト ごはん あぶら じゃがいも にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレー えだまめ みかん おうとう バイオ ナタデココ	<b>14</b> ごはん ならと卵のスープ とりの照り焼き かぼすだれ いちこのムース 牛乳 ぶたにく とうふ たまご とりにつく ごはん あぶら パンこ さとう でんぷん みすあめ たまねぎ にんじん しめじ なら かぼすかじゅう いちご レモンかじゅう
<b>17</b> ごはん 肉とうふ ちりめん入り甘酢あえ 牛乳 ぶたにく とうふ ちりめん ごはん あぶら さとう こま にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ きゅうり きゃべつ	<b>18</b> ごはん 平麺汁ビーフン 三色そぼろ丼 牛乳 ぶたにく たまご とりにつく だいすミート ごはん あぶら さとう ビーフン たまねぎ にんじん しめじ きくらげ コーン ねぎ しょうが えだまめ	<b>19</b> 揚げパン ベーコンスープ ツナと豆のサラダ 牛乳 きなこ ベーコン ツナ ミックスピーズ コッパパン グラニューとう さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ かぼすかじゅう ブロッコリー カリフラワー えだまめ	<b>20</b> ごはん キムチ汁 彩り野菜のメンチカツ 牛乳 ぶたにく とうふ とりにつく ぶたにく ごはん パンこ さとう あぶら でんぷん じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが えだまめ きゃべつ コーン はくさい もやし えのき なら	<b>21</b> ごはん うまに 県産さば 大根ソース 牛乳 さば とりにつく あつあげ ごはん じゃがいも さとう でんぷん ごんにやく ごぼう にんじん しいたけ いんげん だいこん
<b>24</b> ごはん 中華コーンスープ ホイコーロー 牛乳 ベーコン ぶたにく ごはん あぶら さとう たまねぎ にんじん きくらげ コーン きゃべつ にんにく 赤パプリカ こまつな もやし	<b>25</b> とりめし かきたま汁 豆腐と大豆のパン粉焼き 牛乳 とりにつく たまご だいす さかなすりみ とうふ ごはん パンこ あぶら じゃがいも さとう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう	<b>26</b> コッパパン ミートスパゲッティ アスパラ入りグリーンサラダ 牛乳 きゅうにゅう ぶたにく だいすミート コッパパン スパゲッティ 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 トマトピューレー アスパラ きゅうり きゃべつ	<b>27</b> ごはん つみれ汁 ささみのレモン風に 牛乳 とうふ とりにつく さかなすりみ ごはん でんぷん あぶら さとう にんじん ほうれんそうパウダー コーン たまねぎ しいたけ ねぎ レモンかじゅう	<b>28</b> ごはん マーボー春雨 かぼすあえ 牛乳 ぶたにく きゅうにゅう だいすミート ごはん こまあぶら さとう あぶら にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし こまつな カボスかじゅう
<b>31</b> ごはん ごまみそ汁 荳わかめの炒め煮 アセロラゼリー  *牛乳は毎日つきます。	<div data-bbox="682 1512 1454 2016" data-label="Complex-Block"> <p><b>【5月の旬の食材】</b>  <b>アスパラガス</b></p> <p>普段私たちが食べているのは、若い茎の部分です。                      疲労回復効果や、利尿作用があるアスパラギン酸が多く                      含まれています。また、やわらかい穂先は栄養価が高く、                      血管を強くするルチンも含まれています。</p> <p>アスパラガスにはグリーンアスパラガスとホワイトア                      スパラガスがあり、グリーンは光に当てて栽培したもので、                      ホワイトは土をかぶせて光を当てずに栽培したものです。</p> </div>			

☆今月使用の由布市産の食材☆  
 たまねぎ しいたけ  
 だいこん なら にんじん  
 チンゲンサイ ねぎ 米

しんねんどはじ 新年度が始まって、ひと月が経ちました。給食の準備やかたづけもスムーズにいくようになった  
 のではないのでしょうか。みんなが気持ちよく給食時間を過ごすことができるように、食事のマナーを  
 守りましょう。

## 給食時間の約束



※これは基本的な食事のマナーです。各学校・園で給食時の感染症対策が実施されていると  
 おも思うので、それに従いましょう。

## 朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを  
 使っているため、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食  
 べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したり  
 するエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きを  
 して時間にゆとりを持つことが大切です。

朝食をとる 習慣がない → まずは何かを食べる

すぐに完ぺきな朝食をとろうと思っても朝は忙しいですし、なかなか難しいものです。  
 まずはおにぎりや、パンなど何か食べることを習慣づけていきましょう。  
 おにぎりや、パンだけで済ませている人は+1品！（ヨーグルト、卵焼き、味噌汁など）  
 増やすことから始めてみましょう。

25日 今月のとよっこ給食 \*とりめしの「ごぼう」「とり肉」 \*かきたま汁の「たまご」

「ごぼう」は食物繊維がたくさん含まれます。お腹の調子を整えたり  
 便秘解消や、悪玉コレステロール値を低下させる力をもっています。  
 「とりめし」は大分県の郷土料理です。大分県は一世帯当たりの  
 鶏肉の年間購入量が全国トップレベルです。とりめしの他にも  
 とり天や、からあげ、など大分県は鶏肉を使った料理が有名ですね