





7月

予定献立表

由布市学校給食センター

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)	★今月の由布市産の食材★ 玉ねぎ・じゃがいも・しいたけ パプリカ・ねぎ・にら・ピーマン にんにく・お米 			1 ごはん インド煮 ツナのレモンサラダ	2 ごはん たまごニラのスープ ポークしゅうまい 一食しそ味ひじき
5 ごはん 肉団子のごぼう汁 さんまのみぞれ煮	6 ごはん 新じゃが芋のみそ汁 豚肉とゴーヤの生姜焼き	7 コッペパン ラビオリコンソメスープ ほしのハンバーグ たなばたゼリー	8 コーンライス ミネストローネ 白身魚のフライ	9 ごはん ごもく煮 バンバンジーサラダ	
牛乳 たんこ(ぶたにく)とうふ さんま ごはん たんこ(さといも) にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ だいこん たんこ(れんこん)	牛乳 あぶらあげ とうふ 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	牛乳 ハンバーグ(とり・ぶた) ベーコン ラビオリ(とり・ぶた) コッペパン ラビオリ(こむぎこ) ゼリー(水あめ) にんじん たまねぎ しめじ キャベツ フロッコリー トマト マッシュルーム ゼリー(レモン)	牛乳 ベーコン 白身魚(ホキ) レンズまめ ごはん じゃがいも マカロニ オリーブあぶら あぶら にんじん たまねぎ セロリ トマト にんにく とうもろこし きゅうり	牛乳 とりにく こんぶ だいす ささみ さつまあげ ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ドレッシング(ごまあぶら) にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく えだまめ もやし きゅうり	
12 ごはん 中華スープ チンジャオロース	13 ごはん 粉こうや汁 さばのごまみそ焼き	14 黒糖パン ナポリタン ツナと豆のサラダ	15 ごはん 魚そうめん汁 トリニータ丼	16 ごはん おおいた和牛肉じゃが ごまじゃこサラダ	
牛乳 ベーコン とうふ ぶたにく ごはん ごまあぶら さとう たまねぎ にんじん もやし きくらげ ねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく パプリカ ピーマン	牛乳 たまご こうやとうふ さば みそ ごはん じゃがいも ごめこ さとう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	牛乳 ベーコン ウィナー ツナ 大豆 大福豆 金時豆 こくろパン スパゲティ オリーブあぶら エッグケアマヨネーズ あぶら にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマト かぼすかじゅう フロッコリー カリフラワー えだまめ	牛乳 とりにく 魚そうめん とうふ ごはん あぶら でんぶ にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にら	牛乳 おおいた和牛 ちりめん ごはん じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら さとう にんじん たまねぎ えだまめ いとこんにゃく キャベツ きゅうり	
19 ごはん 豚肉と夏野菜の中華いため いかねぎやき	20 ごはん 夏野菜のカレー フルーツジュレあえ	 「おおいた和牛」を無償提供していただきます！  <p> 昨年度より新型コロナウイルスの影響で需要が大幅に減少した 「県産食材を学校給食に！」と大分県が中心に取り組んでいます。 今年度も6月の「冠地鶏」に引き続き、 7月は「おおいた和牛」を無償提供していただきます。 16日のとよっこ給食「肉じゃが」お楽しみに♪ </p> 			
牛乳 ぶたにく いかねぎやき (いか・さかなのすりみ) ごはん あぶら ばらさめ ごまあぶら にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ キャベツ にら パプリカ にんにく しょうが いかねぎやき(やまいも・ねぎ)	牛乳 とりにく ごはん あぶら じゃがいも アザラシジュレ にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ スズキーニ なす りんごピューレ パプリカ みかん バイン もも				

※この献立は基本献立です。都合により食材や献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

＊＊作ってみませんか＊＊

- 材料(作りやすい分量)
- 鶏もも肉 200g
 - にんにく 少々
 - 酒・塩こしょう 少々
 - じゃがいも 150g
 - エリンギ 50g
 - パプリカ 30g
 - ピーマン 30g

- ★調味料
- カレー粉 3g
 - バター 15g
 - コンソメ 1個
 - 濃口しょうゆ 3g

ガリバタチキン


- 【作り方】
- 鶏肉は、ひと口大に切る。
 - 野菜は角切りする。
 - フライパンに油を入れてにんにくを炒める。
 - 鶏肉、エリンギを炒めて、塩こしょう、カレー粉、コンソメで調味する。パプリカ、ピーマンを入れる。
 - 同時にじゃがいもをポイルして、熱いうちに④に入れる。
 - 最後にバター、濃口醤油で香りづけをする。




あつ ひ おお なつほんばん ちか はやね はやお あさ せいかつ
 暑い日も多くなり、夏本番が近づいています。早寝・早起き・朝ごはんでは生活のリズム
 ととの あつ なつ げんき す
 を整えて暑い夏を元気に過ごしましょう！

～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・朝ごはん**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も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。



【朝ごはん】朝ごはんは一日の元気の源です。栄養のバランスも考えて、しっかりと朝ごはんをとりましょう。(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。**



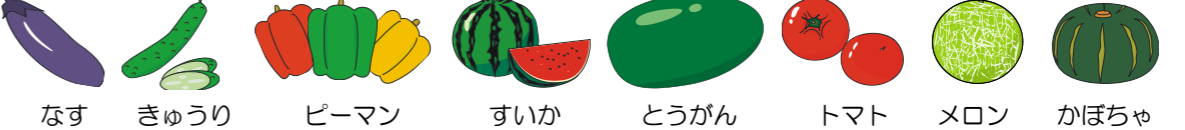
暑いと冷たいジュースやアイスに手が伸びてしまいがちですが、これらは糖分やエネルギー(カロリー)を多く含んでいます。間食は、三度の食事に影響がないようにしましょう。(一日200Kcalまでが望ましいです)

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。



きゅうりよく 給食クイズ① **この中で「ウリ科」の野菜はどれでしょうか？** なんこあるかな？



なす きゅうり ピーマン すいか とうがん トマト メロン かぼちゃ

きゅうりよく 給食クイズ② **この中で実際にない夏野菜があるよ。それはどれかな？** よめるかな？

①西瓜 ②夏瓜 ③南瓜 ④冬瓜

ちょっと難しいかな？ 調べたり、おうちのひとと一緒に考えてみてね。

★9月4日(水) 11月1日(日) 12月1日(日) 1月1日(日) 2月1日(日) 3月1日(日) 4月1日(日) 5月1日(日) 6月1日(日) 7月1日(日) 8月1日(日) 9月1日(日) 10月1日(日) 11月1日(日) 12月1日(日)