

予定こんだて表

*この献立表は由布市の基本献立です。

由布市学校給食センター

*都合により献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
<p>こんげつ ゆふ しよくさい</p> <p>今月の由布の食材</p> <p>お米・新じゃがいも</p> <p>新たまねぎ・にら・ねぎ</p> <p>しいたけ・パプリカ</p> <p>にんにく があります!</p>	<p>1</p> <p>パインパン パスタスープ コールスローサラダ</p>	<p>2</p> <p>ごはん 新じゃがのみそ汁 ささみのレモン風味</p>	<p>3</p> <p>ごはん 肉団子のスープ チンジャオオース</p>	
<p>6 まめ ま</p> <p>ごはん 中華風コーンスープ 鶏肉と大豆の五目煮</p>	<p>7 ごま ご</p> <p>ごはん なす入りマーボー豆腐 ささみのごまあえ</p>	<p>8 わかめ は</p> <p>黒糖パン 鶏肉と米粉のシチュー ツナとわかめのサラダ</p>	<p>9 野菜(ごぼう) や</p> <p>ごはん きんぴらごぼう 五目厚焼きたまご かみかみレモンゼリー</p>	<p>10 魚 さ</p> <p>ごはん かしわ汁 あじの梅みそ焼き</p>
<p>13 しいたけ(きのこ)</p> <p>ごはん にらと卵のスープ ホイコーロー</p>	<p>14 じゃがいも(いも)</p> <p>ごはん ポークカレー パプリカサラダ</p>	<p>15 米(米粉パン)</p> <p>米粉パン ベーコンとまわかめのスープ ハンバーグのトマトソース</p>	<p>16 とよっこ給食</p> <p>ごはん 豆乳みそ汁 トリニータ丼</p>	<p>17 県産魚の日</p> <p>ごはん にら豚じゃが ちりめんサラダ</p>
<p>20</p> <p>ごはん えびと豆腐の中華いため ポーク焼売</p>	<p>21</p> <p>ごはん がめ煮 もやしのしょうが酢あえ</p>	<p>22</p> <p>小型コッペパン ミートスパゲティー フレンチサラダ</p>	<p>23</p> <p>ごはん もずく中華スープ たらの野菜あんかけ</p>	<p>24</p> <p>ゆかりごはん 五目うどん いわしのかんろ煮</p>
<p>27</p> <p>ごはん 豚肉と春雨の中華いため いかねぎ焼き</p>	<p>28</p> <p>ごはん キムチ汁 三色そばろ</p>	<p>29</p> <p>ミルクパン カレーポトフ ごぼうとナッツのサラダ</p>	<p>30</p> <p>ごはん ポークハヤシ フルーツジュレ</p>	<p>毎日、牛乳はあります。</p>

6月は食育月間です!

6月は、食育月間です。みなさんは楽しい食生活を送っていますか?

この機会に、みんなで食の楽しみ方を考えてみましょう。

6日(月)~15日(水) **まごはやさしいこ給食**

歯と口の健康週間では、歯と口の病気の予防法を考えたり、早期治療を行ったり、歯と口の健康寿命を延ばすことを目的とします。給食では、しっかりかんで強い歯をつくるために「まごは(わ)やさしいこ給食」を取り入れています。かむことに意識して食べましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。

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。

よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。

かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。

歯と骨を強くするカルシウムが多い食品

17日 県産魚の日「ちりめんサラダ」

豊後水道で獲れる「ちりめん」は、イワシの赤ちゃんです。ちりめんには、骨をつくるカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

16日 とよっこ給食 「トリニータ丼」

【材料】

- 鶏もも肉400g(ひと口大)
- ★(酒大さじ2・塩こしょう少々)
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- ニラ1束(2cmカット)

【調味料】

- 濃口しょうゆ 大さじ3
- 三温糖 大さじ2
- みりん 小さじ2
- 水 少々

【作り方】

- ①鶏肉に★下味をつけて、しばらく置く。
- ②片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③フライパンに調味料を煮立たせる。様子をみて、水を少し加える。
- ④ニラを入れて、ニラに火が通ったら、火を止める。
- ⑤油で揚げた鶏肉とからませたら完成!!

子どもたちに大人気の「トリニータ丼」
鶏肉もニラも大分県内でとれたものを使用しています。