

# 7月 予定こんだて表



\*この献立表は由布市の基本献立です。  
\*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	
<div data-bbox="100 167 481 438" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>こんげつ ゆふ しよくさい <b>今月の由布の食材</b> お米・新じゃがいも キャベツ・にら・ねぎ しいたけ・パプリカ にんにく があります!</p> </div>		<div data-bbox="526 167 750 438" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>献立表の見方 毎日 牛乳がつきます。 おも主にかからだをつくる食品 おも主にエネルギーになる食品 おも主にかからだの調子を整える</p> </div>		<div data-bbox="795 167 974 438" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>こんだてめい <b>献立名</b> ごはんに含まれている食品は( )に記載します。 </p> </div>		<div data-bbox="996 167 1187 438" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>1 <b>ごはん 中華煮 ナムル</b></p> </div>
4	5	6	7	8	金	
<div data-bbox="100 518 302 821" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>とよっこ給食 <b>ごはん 由布野菜のみそ汁 豚肉とゴーヤの生姜炒め</b> ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ごはん じゃがいも さとう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ゴーヤ しょうが</p> </div>	<div data-bbox="324 518 526 821" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>臨時休校</p> </div>	<div data-bbox="548 518 750 821" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ごはん ビーンズドライカレー ツナと海藻のサラダ</b> ※5日の献立を6日に変更します ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ かいそう ごはん こむぎこ あぶら さとう ルウ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ きゅうり ブロッコリー かぼすかじゅう</p> </div>	<div data-bbox="772 518 974 821" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ごはん 魚ソーメン汁 鶏肉のアーモンドがらめ セタゼリー</b> ぎゅうにゅう とりにく どうふ みそ (しろみぎかな) ごはん でんぷん さとう アーモンド (みずあめ) たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ (バイナッブルかじゅう)</p> </div>	<div data-bbox="996 518 1187 821" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ごはん 粉こや汁 さばのみそだれ焼き</b> ぎゅうにゅう どうふ たまご こうやどうふ さば みそ ごはん さとう こめこ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが</p> </div>	<div data-bbox="1209 518 1411 821" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>8 <b>ごはん 粉こや汁 さばのみそだれ焼き</b></p> </div>	
11	12	13	14	15		
<div data-bbox="100 837 302 1204" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>コーンごはん タイピーエン 焼ききょうざ</b> ぎゅうにゅう いか ぶたにく うずら たまご (とりにく だいず) ごはん ごまあぶら はるさめ オリーブあぶら (こむぎこ) コーン しょうが たまねぎ にんじん きくらげ きゃべつ チンゲンサイ(ニラ)</p> </div>	<div data-bbox="324 837 526 1204" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ごはん 筑前煮 磯和え</b> ぎゅうにゅう とりにく のり ごはん じゃがいも はるさめ ごまあぶら さとう あぶら ほしいたけ ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり きゃべつ こんにやく</p> </div>	<div data-bbox="548 837 750 1204" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>コッペパン 海鮮トマトスープ 鮭フライ</b> ぎゅうにゅう ベーコン いか かいばしら (さけ) コッペパン あぶら じゃがいも (ぼんこ こむぎこ) にんにく たまねぎ トマト きゃべつ</p> </div>	<div data-bbox="772 837 974 1204" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ごはん 夏野菜のカレー フルーツポンチ</b> ぎゅうにゅう とりにく (どうにゅう) ごはん あぶら じゃがいも (さとう) ルウ にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ スッキーニ なすりんご パプリカ みかん パイン もも(りんご)かじゅう ぶどうかじゅう ももかじゅう)</p> </div>	<div data-bbox="996 837 1187 1204" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ごはん わかめスープ いわしのおかか煮</b> ぎゅうにゅう ベーコン どうふ わかめ (いわし かつおぶし) ごはん (でんぷん) たまねぎ にんじん もやし えのき ねぎ</p> </div>		
18	19	20	<div data-bbox="806 1252 1142 1508" style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>だいすきだよ! なつやさい</p> </div>			
<div data-bbox="100 1220 302 1540" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>海の日</b></p> </div>	<div data-bbox="324 1220 526 1540" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>ごはん ごまみそ汁 ハンバーグ照り焼き ソース</b> ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ どうふ みそ(とりにく) ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう でんぷん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ</p> </div>	<div data-bbox="548 1220 750 1540" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>コッペパン ミートパンネ コーンサラダ</b> ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず コッペパン パンネ さとう オリーブあぶら にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり きゃべつ コーン</p> </div>				

日に日に暑くなり、夏が近づいてきました。体力の消耗や水分補給が気にな時期にも関わらず、食欲が低下しがちです。

午後からも活躍できるよう、しっかりと給食を食べてくださいね!

## ~夏を元気にすこすポイント~

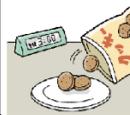
### 早起き・早寝・朝ごはん



### ポイントその① 早寝・早起き・朝ごはん

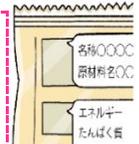
子ども達の健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この習慣が乱れてしまうと、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。

### ポイントその② 間食は量と時間を決めて



間食は楽しみの一つではありますが、食事では足りない栄養を補う役割もあります。スナック菓子や甘いものをだらだらと食べていると、食べすぎや虫歯につながってしまいます。間食は1日200Kcalを目安に、時間と量を決めて摂るようにしましょう。

市販の菓子を選ぶ時は、原材料名や栄養表示を確認しましょう。原材料名からは、食品に含まれているものや添加物、栄養表示からはエネルギー量や塩分などが分かります。



### ポイントその③

こまめに水分を補給しましょう



子どもは大人よりも早く水分不足になりがちです。のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。また、スポーツ飲料は飲みやすいですが、思わぬ量の砂糖が含まれています(右上図参照) 麦茶や水を飲むようにしましょう。

### こんげつ きゅうしよく ゆふやさい する 今月のとよっこ給食 「由布野菜のみそ汁」

今月は、由布市で採れた野菜を使ったみそ汁を作ります。ふるさとの恵みを味わってくださいね!



じゃがいも：  
挾間町



ねぎ：挾間町



しいたけ：  
由布院