

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 style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>こんげつ ゆふ しよくざい 今月の由布の食材 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 style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>献立表の見方 毎日 牛乳がつきます。</p> <p>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>		<p>こんだてめい 献立名</p> <p>加工品の中に含まれている食品は()に記載します。</p>		<p>金</p> <p>1 ごはん 中華煮 ナムル</p>			
4	5	6	7	8	金				
<p>とよっこ給食</p> <p>ごはん 由布野菜のみそ汁 豚肉とゴーヤの生姜炒め</p> <p>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</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ゴーヤ しょうが</p>	<p>臨時休校</p>	<p>ごはん ビーンズドライカレー ツナと海藻のサラダ ※5日の献立を6日に変更します</p> <p>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</p> <p>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>	<p>七夕行事食 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</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく とうふ 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)</p> <p>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>	<p>ごはん 粉こや汁 さばのみそだれ焼き</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ たまご こうやどうふ さば みそ ごはん さとう こめこ</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが</p>	<p>11</p> <p>コーンごはん タイピーエン 焼ききょうざ</p> <p>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)</p> <p>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>	<p>12</p> <p>ごはん 筑前煮 磯和え</p> <p>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</p> <p>ほししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん きゅうり きゃべつ こんにゃく</p>	<p>13</p> <p>コッペパン 海鮮トマトスープ 鮭フライ</p> <p>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)</p> <p>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>	<p>14</p> <p>ごはん 夏野菜のカレー フルーツポンチ</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく (とうにゅう) ごはん あぶら じゃがいも (さとう) ルウ</p> <p>たまねぎ にんじん もやし えのき ねぎ</p>	<p>15</p> <p>ごはん わかめスープ いわしのおかか煮</p> <p>ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ (いわし かつおぶし) ごはん (でんぷん)</p>
18	19	20	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>だいすきだよ! なつやさい</p> </div>						
<p>海の日</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ とうふ 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>		<p>ごはん ごまみそ汁 ハンバーグ照り焼き ソース</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ とうふ 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>	<p>コッペパン ミートパンネ コーンサラダ</p> <p>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>						

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

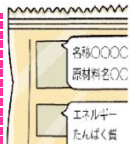
子ども達の健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この習慣が乱れてしまうと、学習意欲や体力、気力の低下につながると指摘されています。

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。

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