

月	火	水	木	金
<p>今月の由布の食材 お米・にら・ねぎ しいたけ・じゃがいも (R4.7.15現在の状況で変更の可能性あります)</p> <p>*この献立表は由布市の基本献立です。 学校行事で給食がない日の予定も記載しています。 *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。</p>				
25	26	25	26	26
YU~FU給食 ごはん おおいた和牛のハヤシライス フルーツ白玉	ごはん 夏野菜の中華炒め 梅しそチキンカツ	毎日、牛乳はあります。 (加工品の原材料) を表しています。	25 YU~FU給食 ごはん おおいた和牛のハヤシライス フルーツ白玉	26 ごはん 夏野菜の中華炒め 梅しそチキンカツ
主にからだをつくる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ぶたにく (とりにく)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ぶたにく (とりにく)
主にエネルギーになる	ごはん あぶら ルウ しらたまもち ナタデココ	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ (パンこ・こむぎこ・みずあめ)	ごはん あぶら ルウ しらたまもち ナタデココ	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ (パンこ・こむぎこ・みずあめ)
主にからだの調子を整える	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく マッシュルーム トマト りんごビュレ パイン もも みかん	にんじん キャベツ パプリカ ピーマン しいたけ たまねぎ にんにく しょうが(おぼう・うめ)	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく マッシュルーム トマト りんごビュレ パイン もも みかん	にんじん キャベツ パプリカ ピーマン しいたけ たまねぎ にんにく しょうが(おぼう・うめ)
29	30	31	1	2
ごはん にらと卵のスープ ハンバーグのおろしソース	ごはん 厚揚げのみそ炒め 春雨サラダ	ミルクパン カレーポトフ ツナと豆のサラダ	1 YU~FU給食(県産魚の日) ごはん かぼちゃの豚汁 関あじフライ 一食クッキングたれ	2 ごはん ごまわかめスープ チンジャオロース
ぎゅうにゅう (ぶたにく とりにく) たまご とりにく どうぶ ごはん あぶら さとう パンこ (てんぷん)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ ハム みそ ごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ だいず おおふくまめ きんときまめ ミルクパン じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう (せきあじ) あぶらあげ みそ ごはん あぶら (てんぷん) (パン粉 こむぎこ さとう)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうぶ わかめ ごはん ごまあぶら ごま さとう
にんじん たまねぎ しいたけ にら だいこん (たまねぎ)	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん しょうが きゅうり もやし	にんじん たまねぎ セロリ だいこん ブロッコリー カリフラワー えだまめ	にんじん かぼちゃ たいせんと えのき ごぼう こんにやく ねぎ(りんご デーツ に んじん たまねぎ にんにく)	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ たけのこ きくらげ ピーマン パプリカ しょうが にんにく
5	6	7	8	9
ごはん インド煮 ささみの甘酢和え	ゆかりごはん 八宝菜 ポークしゅうまい	小型コッペパン ナポリタン コールスローサラダ	8 旬の食材「とうがん」 ごはん 冬瓜のそぼろあんかけ さんまの梅煮	9 お月見給食 ごはん 中華風もずくスープ スタミナサラダ 月見ゼリー
ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご (ぶたにく) ごはん あぶら てんぷん (パンこ さとう こむぎこ)	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ハム コッペパン オリーブあぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート こんぶ (さんま) ごはん あぶら てんぷん (さとう てんぷん)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうぶ もずく ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう (ゼリー)
にんじん たまねぎ えだまめ もやし きゅうり コーン	にんじん たまねぎ もやし きくらげ キャベツ しょうが にんにく チンゲンサイ ゆかり	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトビュレ キャベツ きゅうり コーン	にんじん とうがん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが (うめペースト)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく (かじゅう(りんご・みかん・ぶどう))
12	13	14	15	16
ごはん マーボー豆腐 バンバンジーサラダ	ごはん かにたまスープ 切干大根入り豚丼	黒糖パン 豆乳クリームシチュー パプリカサラダ	15 とよっこ(YU~FU)給食 ごはん なすのみそ汁 鶏肉のかぼす風味	16 ごはん 中華スープ チャプチェ
ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく どうぶ とりにく みそ ごはん ごまあぶら あぶら ごま ドレッシング てんぷん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく オーシャンキング(さかなのすりみ) ごはん あぶら ごま さとう パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム どうにゅう ごまどうパン オリーブあぶら あぶら じゃがいも こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ どうぶ みそ ごはん あぶら てんぷん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく どうぶ ごはん はるさめ ごまあぶら さとう
にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ にら きりぼしだいこん しょうが えだまめ	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ パプリカ きゅうり キャベツ コーン	にんじん たまねぎ えのき なす ねぎ かぼすかじゅう	にんじん もやし きくらげ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく
19	20	21	22	23
敬老の日 ごはん 鶏ごぼう汁 さばの大根ソース	ごはん 鶏ごぼう汁 さばの大根ソース	21 大分県補助金事業 コッペパン 冠地鶏のトマト煮 かぼちゃのひき肉フライ ヨーグルト	22 YU~FU給食 ごはん おおいた和牛のビーフカレー フレンチサラダ	23 秋分の日
ぎゅうにゅう とりにく さば どうぶ ごはん さとう あぶら にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく しいたけ ねぎ だいこん	ぎゅうにゅう とりにく さば どうぶ ごはん さとう あぶら にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく しいたけ ねぎ だいこん	ぎゅうにゅう とりにく (ぶたにく) ひよこまめ ヨーグルト コッペパン あぶら じゃがいも (パンこ てんぷん こむぎこ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ごはん じゃがいも ルウ さとう あぶら にんじん たまねぎ りんごビュレ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいずミート だいず
にんじん たまねぎ きくらげ もやし コーン にら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ しょうが	にんじん たまねぎ しめじ しろねぎ	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ トマトビュレ パイン もも みかん ぶどう

生活のリズムを考えよう

夏休みになると、生活のリズムがぐずれてしまう人が出てきます。
また、今年のように厳しい暑さが続くと、熱中症も心配です。
早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に乗り越えましょう!

朝ごはんを食べると、体に良いことがたくさんあるよ!

体や脳の
エネルギーになる

体温が上がる

脳の働きを活発に
する

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

熱中症を予防する食生活のポイントとは?

暑い夏に食欲が低下し、さっぱりした麺類や冷たい飲み物、デザートばかり食べていませんか? これら糖質を多く含む食品は、私たちのエネルギー源になりますが、それだけではエネルギーを作ることができず、体が疲れてしまいます。体を作るたんぱく質やビタミン・カリウムなど、バランスのよい食事と、体調管理をしていきましょう。

ビタミンB1
(糖質をエネルギー変える
代謝機能。疲労回復)

ビタミンC
(体のだるさを減らし、免疫力を高めてくれる。
紫外線による影響を抑えてくれる。)

カリウム
(汗によって失われた細胞内の
水分を調整する。)

YU~FU給食 地産地消

今年度、由布市の事業として、国からの交付金を一部学校給食に使用できるようになりました。そこで、給食センターでは、大分県産の食材をこの補助金で購入することになりました。補助金が使われる日は「YU~FU給食」として紹介します。みんなで大分の味を味わっていきましょう!

学校給食レシピコンクール

【主催】公益財団法人大分県学校給食会

【趣旨】献立作りの体験を通じて、食事の重要性や地域の食材の豊かさを確認し、望ましい食習慣について考える機会を提供する。

【テーマ】大分の水産物を使った給食メニュー

【応募対象】県内の小学校・中学校・特別支援学校など

【募集期間】7月20日(水)~9月9日(金)

提出方法などの詳細は大分県学校給食会のH.Pで確認し、直接お問い合わせください。