

5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。

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん 豚じゃが いわしの梅煮 ぎゅうにゅう ぶたにく いわし ごはん じゃがいも さとう あぶら (でんぶん) にんじん たまねぎ いんげん こんにやく(うめ・しそ)	2 ごはん 中華風もずくスープ スタミナサラダ こどもの日デザート ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ もずく ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら(とうにゅう) にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく(りんごかじゅう)	3 けんぽう きねんび 憲法記念日 ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいず だいふくめ きんときまめ ミルクパン じゃがいも マカロニ オーブあぶら エッグケアマネーズ にんじん たまねぎ しいたけ トマト ブロッコリー カリフラワー えだまめキャベツかぼすかじゅう	4 みどりの日 ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら にんじん しいたけ こんにやく ごぼう いんげん きゅうり もやし	5 こどもの日 ぎゅうにゅう (とり・ぶた) ベーコン ウィナー ごはん じゃがいも (あぶら でんぶん) にんじん たまねぎ キャベツ コーン しめじ マッシュルーム トマト
8 ごはん マーボー春雨 ナムル ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず みそ ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら(あぶら ごま) にんじん たまねぎ しいたけ ニラ にんにく しょうが きゅうり もやし	9 ごはん 新玉のみそ汁 三色そばろ ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず あぶらあげ とうふ みそ ごはん じゃがいも さとう あぶら にんじん たまねぎ しめじ ねぎ えだまめ しょうが	10 ミルクパン ミネストローネ ツナと豆のサラダ ぎゅうにゅう ベーコン ツナ だいず だいふくめ きんときまめ ミルクパン じゃがいも マカロニ オーブあぶら エッグケアマネーズ にんじん たまねぎ しいたけ トマト ブロッコリー カリフラワー えだまめキャベツかぼすかじゅう	11 ごはん がめ煮 中華和え ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら にんじん しいたけ こんにやく ごぼう いんげん きゅうり もやし	12 ごはん 春野菜のスープ ハンバーグの きのこトマトソース ぎゅうにゅう (とり・ぶた) ベーコン ウィナー ごはん じゃがいも (あぶら でんぶん) にんじん たまねぎ キャベツ コーン しめじ マッシュルーム トマト
15 ごはん 鶏ごぼう汁 あじのごまだれ焼き ぎゅうにゅう とりにく あじ とうふ ごはん あぶら ごま さとう にんじん だいこん ごぼう こんにやく たまねぎ しいたけ ねぎ	16 ごはん 厚揚げのみそ炒め ちりめんカルサラダ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ ちりめん ひじき みそ ごはん あぶら さとう ごま にんじん たまねぎ こんにやく いんげん きゅうり キャベツ しょうが	17 コッペパン ベーコンと茎わかめの スープ 肉じゃがコロッケ ぎゅうにゅう ベーコン きわかめ(ぎゅうにく) コッペパン じゃがいも あぶら (パンこ こむぎこ あぶら) にんじん たまねぎ しめじ ねぎ(たまねぎ)	18 ごはん ポークカレー フレンチサラダ ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん じゃがいも あぶら さとう カレールウ にんじん たまねぎ えだまめ りんごビュレ キャベツ コーン きゅうり にんにく	19 ごはん 肉団子の中華スープ チンジャオロース ぎゅうにゅう ぶたにく (とり・ぶた) ごはん ごまあぶら さとう (パンこ) にんじん たまねぎ しいたけ もやし チンゲンさい たけのこ ピーマン パプリカ きくらげ しょうが にんにく
22 ごはん 肉豆腐 バンバンジーサラダ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ごはん あぶら ごま ドレッシング にんじん たまねぎ しめじ しろねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく こんにやく	23 ごはん かにかま入りすまし汁 鶏肉と大豆の五目煮 ぎゅうにゅう とりにく だいず ちくわ とうふ (たら・ほき) ごはん さとう あぶら にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	24 黒糖パン 鶏肉の豆乳シチュー アスパラとコーン のサラダ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう こくとうパン じゃがいも こめこ ドレッシング あぶら にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ アスパラガス コーン	25 とよっこ給食 ごはん キムチみそ汁 トリニータ丼 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん にんじん もやし しめじ ねぎ キムチ(はくさい) ニラ	26 ゆかりごはん タイピーエン 焼き餃子 ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご(ぶた・とり) ごはん ごまあぶら(ごむぎ) はるさめ にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ チンゲンさい(キャベツ・ たまねぎ・にら・しょうが)しそ
29 ごはん けんちん汁 さばの 大根おろしソース ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば あぶらあげ ごはん あぶら さとう にんじん ごぼう しいたけ だいこん こんにやく ねぎ	30 ごはん わかめスープ ピビンバ ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぎゅうにく わかめ ごはん ごまあぶら さとう ごま にんじん たまねぎ だいこん しめじ しろねぎ にんにく しいたけ わらび たけのこ もやし チンゲン菜	31 小型コッペパン ミートスパゲティ パプリカサラダ ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム だいずミート コッペパン あぶら スパゲティ オーブあぶら さとう にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パプリカ きゅうり キャベツ コーン にんにく	毎日、 牛乳はあります。 主にからだをつくる 主にエネルギーになる 主にからだの調子を整える	5月由布市の食材 お米 大根 ねぎ にら 新玉ねぎ しいたけ パプリカ

食事のマナーに気を付けて食べましょう

令和5年度

1. 食事のあいさつをしよう



「いただきます」「ごちそうさま」には、食事を作ってくれた人や食べ物の命をいただく感謝の気持ちが込められています。

2. お茶碗をもって食べよう



3. よい姿勢で食べよう



よい姿勢で食べると、歯やあごにも力が伝わり、しっかりかむことで消化もよくなります。背筋をピンと伸ばして食べましょう。



身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。また、子どもはおとなの姿をよく見ています。おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



食事のマナーは、この他にもたくさんあります。学校給食では、バランスの良い食事をとるだけでなく、正しい食事のマナーを身につけ、みんなで食事をするの楽しさや喜びを実感する場でもあります。

みんなで楽しい給食時間を過ごすためにも、まずはできることから意識してやっていきましょう!

田植えの季節です

5月は「さつき」と呼ばれます。これは田植えが始まる時期なので「早苗月」「小苗月」が略されたという説があります。米づくりは大変な作業です。毎日感謝して食べましょう。



飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



保護者の方へ

~5月16日(火)の給食~ ちりめんカルサラダ

【材料】

- キャベツ 180g
- きゅうり 100g
- にんじん 30g
- ちりめん 25g
- しそ味ひじき 10g
- 薄口しょうゆ 6g
- 三温糖 3g
- ごま 5g

【調理方法】

- ①野菜を洗って、切る。(キャベツは千切り・きゅうりは輪切り・人参は千切り)
- ②野菜をさっとボイルして、冷水で冷やし、水気を切っておく。
- ③②とちりめん、しそ味ひじき、ごまを和えて、薄口しょうゆと三温糖で調味する。

・さらにおいしくするポイント・

- ①ちりめんは、ごま油でカリカリに炒って風味アップ!
- ②野菜はいろいろ試してみる!
小松菜やほうれん草などでもおいしく食べることができるよう!