令和5年度 7月

予定こんだて表

由布市学校給食センター

＊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
	3	4	5	6	7 七夕給食★☆★
	ごはん インド煮 中華サラダ	ごはん かしわ汁 さけのみそマヨ焼き	黒糖パン カレーポトフ チーズサラダ	ごはん もずくスープ チンジャオロース	コーンライス 牛すね肉のトマトスープ 星のハンバーグ おろしソース 七夕ゼリー
主にからだをつくる	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ もずく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく （ぶたにく とりにく）
主にエネルギーになる	ごはん じゃがいも さとう ごま はるさめ ごまあぶら あぶら	ごはん あぶら エッグケアマヨネーズ	こくとうパン じゃがいも あぶら ドレッシング	ごはん ごまあぶら あぶら	ごはん あぶら オリーブあぶら パスタ（グルテンフリー） じゃがいも（ナタデココ さとう）
主にからだの調子を整える	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	にんじん たまねぎ セロリ だいこん ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きくらげ たけのこ パプリカ ピーマン にんにく しょうが	にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ だいこん コーン
	10	11 とよっこ給食	12	13	14
	ごはん じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮	ごはん かぼちゃのみそ汁 豚肉とゴーヤの 生姜炒め 冷凍ムース	小型コッペパン ナポリタン チキンのレモンサラダ	ごはん 中華スープ 鶏肉のアーモンド がらめ	わかめごはん 夏野菜と豚肉の 中華炒め ポークしゅうまい
主にからだをつくる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート（いわし）	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ（ぎゅうにゅう）	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく （ぶたにく） わかめ
主にエネルギーになる	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら（さとう でんぷん）	ごはん さとう あぶら （れんにゅう みずあめ）	コッペパン スパゲティー オリーブあぶら あぶら さとう	ごはん でんぷん あぶら アーモンド さとう	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら（パンこ こむぎこ でんぷん）
主にからだの調子を整える	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり ブロッコリー こんにゃく（うめ）	にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ ねぎ ゴーヤ しょうが	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ レモンかじゅう	にんじん たまねぎ もやし きくらげ こまつな	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ピーマン パプリカ にら しょうが にんにく
	17	18	19	20 1学期終業式	21
	海の日 	ごはん キムチみそ汁 さばの 大根おろしソース ももゼリー	パインパン ラビオリスープ トマトミートオムレツ	ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ	夏休み
主にからだをつくる		ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ（ゼラチン）	ぎゅうにゅう ベーコン （たまご ぶたにく とりにく）	ぎゅうにゅう とりにく （さとう）	
主にエネルギーになる		ごはん さとう あぶら じゃがいも（さとう）	コッペパン ドライパイン （こむぎこ）	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ（さとう）	
主にからだの調子を整える		にんじん もやし しめじ ねぎ キムチ だいこん（もも）	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー	にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす りんご にんにく えだまめ パプリカ	みかん もも パイン ナタデココ ゼリー（サイダー・マスカット・さくらんぼ） レモンかじゅう

7日 たなばた給食

今年のたなばた給食では、3種類の★が登場します。探すのを楽しみながらいただきましょう。★☆★

STOP食品ロス

食べ残しを減らそう

今月の由布市の食材

お米 じゃがいも たまねぎ
しいたけ パプリカ にんにく
ねぎ にら があります！

暑さに負けない食事をしよう

梅雨が終わり、暑い夏が近づいてきました。食欲が落ちてしまうこの時期ですが、規則正しい生活を送り、暑さに負けない体づくりをしましょう。

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう	早寝や早起きをしよう	冷たいもののとりすぎに気をつけよう	栄養バランスのよい食事をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

～食事のポイント～

まずは、主食のごはんやパンをしっかり食べよう！

たんぱく質をとろう！

めん料理は
具だくさんにしよう

めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具だくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

夏野菜を食べよう！

夏野菜には、ビタミンやミネラルが多く含まれていて、体の内側から冷やしてくれる働きがあります。特に夏は色とりどりの野菜がたくさんあり、楽しむことができます。

「チキンのレモンサラダ」

～12日（水）の給食より～

ささみ	30g
（レモン果汁	10g）
キャベツ	150g
きゅうり	130g
にんじん	25g
冷凍コーン	30g

①コーンは、さっとボイルして冷ましておく。
　ささみは、ボイルかレンジでチンをして細かく裂いておく。
　冷めたらレモン果汁につけて、冷蔵庫で冷やしておく。
②キャベツとにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにする。
③【調味料】を合わせて、②とコーン、ささみと和える。
【調味料】オリーブ油2g 砂糖5g 薄口しょうゆ9g こしょう少々