

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 (R4.7.19現在の状況で変更の可能性あります)</p>			<p>毎日、牛乳はあります。 (加工品の原材料) を表しています。</p>	<p>25 ごはん 国産牛のビーフシチュー フルーツジュレ</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>			<p>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</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ごはん じゃがいも ルウ(みずあめ) にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム じゃがいも えだまめ パイン みかん もも(アセロラ)きゅうりんごかじゅう</p>
28	29	30	31	1
<p>ごはん 豚肉と春雨の中華炒め もやしの生姜酢和え</p>	<p>ごはん とうふのみそ汁 三色そばろ丼</p>	<p>黒糖パン 野菜のスープ煮 ハンバーグトマトソース</p>	<p>ごはん 肉団子のスープ さばのごまだれ焼き</p>	<p>ごはん インド煮 磯和え</p>
<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら ごま さとう にんじん たまねぎ じゃがいも えだまめ しょうが しいたけ ねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ とりくに たまご だいず ごはん あぶら じゃがいも さとう ごとうパン じゃがいも さとう</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー(とりにく) たまねぎ にんじん キャベツ トマト しめじ</p>	<p>ぎゅうにゅう とりくに(とりにく)ぶたにく(ぶたにく)さば ごはん さとう ごま にんじん たまねぎ しいたけ もやし チンゲンサイ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ハム のり あげ ごはん じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら あぶら たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし</p>
4	5	6	7	8
<p>ごはん わかめスープ 鮭の照り焼き</p>	<p>ごはん 肉じゃが 花野菜のかぼす和え</p>	<p>パンパン ミネストローネ ごぼうとささみのサラダ</p>	<p>ごはん タイビーエン 揚げ春巻き</p>	<p>しごごはん 粉こうや汁 スタミナサラダ 青りんごゼリー</p>
<p>ぎゅうにゅう とうふ さけ わかめ ベーコン ごはん さとう てんぷん たまねぎ にんじん しめじ もやし しろねぎ さかしゅう</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ごはん じゃがいも さとう あぶら ごんだん たまねぎ じゃがいも えだまめ しょうが カリフラワー コーン かぼす さかしゅう</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン とりくに パンパン じゃがいも さとう たまねぎ ねぎ マカロニ オリーブあぶら にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト きゃべつ きゅうり ごぼう コーン</p>	<p>ぎゅうにゅう いか うずら たまご ぶたにく(ぶたにく) ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら (はるさめ) たまねぎ じゃがいも さとう ごんざい しょうが(にんじん たまねぎ しいたけ)</p>	<p>ぎゅうにゅう とうふ こうや汁 ぶたにく たまご ごはん ごまあぶら さとう ごま (みずあめ さとう) にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく きゃべつ</p>
11	12	13	14	15
<p>ごはん ちくぜんに いわしの生姜煮</p>	<p>とよっこ給食 ごはん おおいと和牛のビーフカレー ツナと海藻のサラダ</p>	<p>小型コッペパン きのこの和風スパゲティ パプリカサラダ</p>	<p>ごはん かぼちゃの豚汁 ひじきの炒め煮 ぶどうゼリー</p>	<p>ごはん 冬瓜のそぼろあんかけ 五目卵焼き</p>
<p>ぎゅうにゅう (いわし) とりにく ごはん あぶら じゃがいも さとう ほしいたけ ごぼう こんにやく にんじん さいいんげん(しょうが)</p>	<p>ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ わかめ ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう にんじん たまねぎ じゃがいも えだまめ しょうが カリフラワー コーン かぼす さかしゅう</p>	<p>ぎゅうにゅう とりくに ベーコン ハム コッペパン あぶら スパゲティめん さ とう オリーブあぶら にんにく たまねぎ しいたけ しめじ さつま いんげん きゅうり きゃべつ コーン</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ と りにく だいず さつまあげ ひじき ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ じゃがいも えだまめ しょうが しいたけ ねぎ さかいんげん(ぶどう かじゅう)</p>	<p>ぎゅうにゅう とりくに だいず ごんぶ (たまご) ごはん てんぷん しょうが たまねぎ にんじん しめじ とうが ん ねぎ(グリーンピース コーン たけのこ)</p>
18	19	20	21	22
<p>敬老の日</p>	<p>ごはん カレーポトフ キャベツのメンチカツ</p>	<p>コッペパン ポークビーンズ フルーツポンチ</p>	<p>大分の関アジ ごはん 鶏ごぼう汁 関アジフライ クッキングだれ</p>	<p>ごはん 中華風コーンスープ チンジャオロース</p>
<p>ぎゅうにゅう ウィナー(ぶたにく)だい ず ごはん じゃがいも あぶら たまねぎ にんじん セロリ キャベツ ブロッ コリー(キャベツ)</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず コッペパン あぶら じゃがいも さとう オリーブ たまねぎ にんじん トマト えだまめ みかん パイン もも(ぶどう)かじゅう</p>	<p>ぎゅうにゅう とりくに とうふ あじ ごはん あぶら ごぼう こんにやく にんじん しいたけ たま ねぎ ねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ごはん さとう ごまあぶら たまねぎ じゃがいも さとう ごんざい しょうが(にんじん たまねぎ しいたけ)パ プリカ ビーマン</p>	
25	26	27	28	29
<p>ごはん きんぴらごぼう さばのみそだれ焼き</p>	<p>ごはん しらたき麺のスープ 豚の生姜焼き</p>	<p>米粉パン ウィナー入り 豆乳シチュー ツナと豆のサラダ</p>	<p>ごはん 秋ナスのみそ汁 ハンバーグ 照り焼きソース</p>	<p>お月見給食 青菜ごはん すまし汁 牛肉と大豆の煮物 お月見デザート</p>
<p>ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ み そ さば ごはん あぶら さとう ごま こめこ こんにやく にんじん ごぼう パプリカ しょう が さかいんげん</p>	<p>ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ごはん あぶら さとう たまねぎ にんじん しいたけ もやし ねぎ キャベツ しょうが いとこんにやく</p>	<p>ぎゅうにゅう とりくに ウィナー とうにゅう ツナ だいず おおふくまめ だいふくまめ ごめこパン じゃがいも こめこ エッグ ケアマヨネーズ たまねぎ にんじん ぶりやんご じゃがいも ろーも こんにやく さかしゅう ブロッコリー カリ フラワー えだまめ</p>	<p>ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ (ぶたにく)とりにく) ごはん さとう てんぷん にんじん たまねぎ しめじ なす ねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぎゅうに く ちくわ だいず ごんぶ ごはん さとう たまねぎ じゃがいも えだまめ しょうが こんにやく ごぼう さかいんげん(もも) (あおな)</p>

## 夏休み中も「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。これが乱れてしまうと、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。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を整え、元気に夏を乗り切りましょう。

☆☆

<p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。</p>
---	--	---

## 間食は時間と量を決めて食べましょう

長い休み中は家にいる時間も増え、間食を摂る機会が多くなります。暑いからといってアイスクリームや冷たい飲み物ばかり摂っていると、胃腸のはたらきが鈍り、夏バテを悪化させてしまいます。朝・昼・夜の食事を第一に考え、間食は適度に摂るようにしましょう。

<p>時間と量を 決めて食べる</p> <p>1日200Kcalまでを目安に</p>	<p>不足しがちな栄養素 (カルシウムなど)をとる</p> <p>じゃこ おにぎり フルーツ入りヨーグルト</p>	<p>食品表示を見ながら 食品を選ぶ</p> <p>名称○○○○ 原材料名○○○○ エネルギーたんぱく質</p>
--	---	--

補助金のお知らせ

今年度、由布市の事業として、物価高騰対策の交付金を給食に充てることができるようになりました。いただいた補助金は、給食の食材購入に使っていきま。

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して、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】大分県の食材を使った給食メニュー  
【応募対象】県内小学校・中学校・特別支援学校など  
【締め切り】9月1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。