

2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
<p>毎日、牛乳はあります。</p> <p>主にからだをつくる</p> <p>主にエネルギーになる</p> <p>主にからだの調子を整える</p>	<p>今日の由布市の食材</p> <p>米・白菜・大根・キャベツ・ニラ</p> <p>生しいたけ・白ねぎ・葉ねぎ</p>	<p>ごはん タイピーエン ポーク焼売</p>	<p>ごはん 金時豆入り 冬野菜のみそ煮 いわしの梅煮</p>	
<p>5</p> <p>ごはん キムチチゲ ささみのごま酢あえ みかんゼリー</p>	<p>6</p> <p>ごはん わかめスープ さけのみそマヨ焼き</p>	<p>7</p> <p>米粉パン ラビオリスープ シュガーポテト</p>	<p>8</p> <p>ごはん 筑前煮 ハムと大根のサラダ</p>	<p>9</p> <p>ごはん 小松菜とさつまいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き</p>
<p>12</p> <p>建国記念の日 振替休日</p>	<p>13</p> <p>ごはん 白滝麺のスープ 三色そばろ</p>	<p>14</p> <p>ミルクパン 牛すね肉のトマトスープホキの青のりフライ お米のチョコクレープ</p>	<p>15</p> <p>ごはん カレーうどん ちりめんカルサラダ</p>	<p>16</p> <p>ごはん のっぺい汁 おろしハンバーグ</p>
<p>19</p> <p>ごはん マーボー大根 パンバンジーサラダ</p>	<p>20</p> <p>ごはん よせなべ 茎わかめの炒め煮 ヨーグルト</p>	<p>21</p> <p>黒糖パン 豆乳クリームシチュー パプリカサラダ</p>	<p>22</p> <p>とよっこ給食</p> <p>ごはん 里芋となめこのみそ汁 トリニータ丼</p>	<p>23</p> <p>天誕生日</p>
<p>26</p> <p>ごはん 豚じゃが さばのゆずみそ煮</p>	<p>27</p> <p>ごはん かにたまスープ チャプチェ</p>	<p>28</p> <p>きなこ揚げパン 野菜スープ チキンの照り焼き ~かぼすソース~</p>	<p>29</p> <p>おおいと和牛の日</p> <p>ごはん おおいと和牛カレー ささみと海藻のサラダ</p> <p>中3のみお祝いデザート</p>	<p>中3リクエストメニュー</p> <p>22日 トリニータ丼</p> <p>28日 きなこ揚げパン</p> <p>29日 カレー</p>

じょうぶな体をつくらう!

令和5年度

成長期のみなさんにとって、じょうぶな体をつくることはとても重要です。じょうぶな体をつくるためには、バランスのとれた食事と適度な運動、そして十分な睡眠をとることが大切です。今月は、からだをつくるもとになる栄養「たんぱく質」を紹介します。

成長期に大切なたんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの?

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

牛乳が飲めない人は、小魚や海そうを多めにとるように心がけましょう。

運動後、すぐに疲労回復するためには...

激しい運動をすると、筋肉中に蓄えられたエネルギー源を多く使います。運動後になるべく早くエネルギー補給をした方が、疲労回復が早くなります。疲労回復には、ごはんやパン、バナナなどが消化吸収が早く効果的です。

ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

水の備蓄も忘れずに...飲料水一人1日3L、その他にもトイレなどに使用する生活用水も必要です。

