

令和6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
1 ごはん しらたき麺のスープ 豚肉の生姜焼き	2 ごはん がめ煮 春雨サラダ	3 コッペパン ラビオリスープ 牛肉コロッケ	4 ゆふっご給食 ごはん 由布野菜のみそ汁 豚肉とゴーヤの にんにく炒め	5 七夕給食☆☆☆ ごはん ミネストローネ チーズサラダ セタゼリー
ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ごはん じゃがいも はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ウィナー (ぶたにく・とりにく) (ぎゅうにく) コッペパン (じゃがいも パン こでんぶん) あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ ごはん じゃがいも パスタドレッシング さとう (さとう・みずあめ)
にんじん たまねぎ もやし ねぎ キャベツ しょうが しらたき	にんじん ごぼう いんげん きゅうり もやし こんにやく	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー (たま ねぎ)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく もやし ゴーヤ	にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ にんにく ブロッコリー カリフラワー コーン (レモン・ぶどう・みかん)
8 ごはん 豚じゃが いわしの梅煮	9 ごはん なす入り マーボー春雨 ナムル	10 黒糖パン カレーポトフ ミートオムレツ	11 ごはん ポークハヤシ チキンとレモン のサラダ	12 ごはん 鶏ごぼう汁 ハンバーグの おろしソース
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 (さとう でんぶん)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ ごはん はるさめ あぶら ド レッシング	ぎゅうにゅう ウィナー (たま ご ぶたにく) ことうパン じゃがいも (あぶら さ とう でんぶん) あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ ごはん さとう あぶら (ラード あぶら さとう・こめこでんぶん)	ぎゅうにゅう とりにく どうふ (ぶたにく とりにく) ごはん さとう (でんぶん・あ ぶら)
にんじん たまねぎ いんげん こんにやく (うめしそ)	にんじん たまねぎ たけのこ なす ねぎ きゅうり もやし に んにく しょうが	にんじん たまねぎ だいこん セロリ ブロッコリー (トマト たまねぎ にんじん)	にんじん たまねぎ にんにく マッ シュルーム トマト グリンピース きゅうり キャベツ コーン レモン	にんじん ごぼう たまねぎ し いたけ こんにやく ねぎ だい こん (たまねぎ)
15 海の日 	16 ごはん タイピーエン 焼きぎょうざ	17 ミルクパン スープパスタ ツナと豆のサラダ	18 ごはん みそ汁 トリニータ丼	19 学期終業式 ごはん 夏野菜カレー ゼリー和え
主にからだをつくる	ぎゅうにゅう ぶたにく (ぶた にく とりにく)	ぎゅうにゅう ウィナー ツナ だい ず だいふくめ ぎんときめ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく (どう ぶにゅう)
主にエネルギーになる	ごはん はるさめ (ごまご あぶら あぶら (さとう・でんぶん))	ミルクパン じゃがいも スパゲ ティ エッグケアマヨネーズ	ごはん じゃがいも さとう あ ぶら でんぶん	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 たまねぎ もやし しょう が キャベツ チンゲンサイ (キャ ベツ たまねぎ いら しょうが)	にんじん たまねぎ コーン こ まつな ブロッコリー カリフラ ワー えだまめ かぼす	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ いら	にんじん たまねぎ にんじん にんにく ズッキーニ なす えだまめ パプリカ おう とう みかん バイン ナタデココ (りんご)

あつ ま しょくじ
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。

あつ なつ げんき す しょくせいかつ
暑い夏を元気に過ごすための食生活のポイントは・・・

その1 **主食をしっかり食べよう!**

暑い日には、めん料理が多くなるので、肉や魚、卵や乳製品、大豆製品も意識して食べましょう。

その2 **たんぱく質をとろう!**

暑い日には、めん料理が多くなるので、肉や魚、卵や乳製品、大豆製品も意識して食べるようにしましょう。

その3 **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多く、その味や食感を楽しむことができます。

今月の給食にも、夏野菜はたくさん使われています。中には、「にが〜いゴーヤ」もありますが、年に一回の季節の料理として、味わって食べてほしいです。

しっかりと食べて

水分補給は、何を飲む?

普段は、水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は、塩分が入った飲み物でもよいですが、糖分も多く含まれているので、とり過ぎると疲れやすくなることがあります。食事の中からも水分や塩分をとることができますので、まずはしっかりと食べましょう。

夏ばて予防!

5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す。

☆☆☆

牛乳は、毎日あります。

今月の由布市の食材

お米 じゃがいも なす
たまねぎ しいたけ
パプリカ にんにく
ねぎ いら

食べ残しを減らそう

令和6年度 つくってみよう おおいたの給食!

学校給食レシピコンクール

大分県産の食材を使った給食メニューをつくってみよう!〜わたしのイチオシメニュー〜

- ◆募集締切 令和6年9月6日(金)
- ◆募集対象 県内の小学校・中学校などの給食実施校
- ◆応募先 公益財団法人 大分県学校給食会

ホームページの各種様式に応募紙があります。電子メールまたは郵送で直接応募してください。

留意事項がありますので、詳細は、<http://www.oita-kenkyu.jp/> で必ずご確認ください。