

6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。

月	火	水	木	金
2 ごはん 厚揚げのみそ汁 鮭の照り焼き 青梅ゼリー	3 ごはん 肉団子の中華スープ チンジャオロース	4 ミルクパン ポークビーンズ 花野菜のサラダ	5 ごはん 肉じゃが さばのごまだれ焼き	6 ごはん 水餃子のスープ 茎わかめの炒め煮
ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ(ぶたにく とりにく) くわがめ さつまあげ
ごはん じゃがいも ビー(さとう) さとう でんぶ	ごはん さとう ごまあぶら	ミルクパン じゃがいも サラダあぶら ドレッシング	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう ごま	ごはん ごまあぶら サラダあぶら さとう ぎょうざ(ごまご)
にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ゼリー(うめ)	にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな パプリカ しょうが にんにく きくらげ たけのこ	たまねぎ にんじん トマトジュース えだまめ コーン カリフラワー ブロッコリー	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	にんじん もやし しいたけ キャベツ にら にんじん こんにやく さやいんげん
9 ごはん 中華風コーンスープ ホイコーロー	10 ごはん かしわ汁 あじの梅みそ焼き	11 黒糖パン 野菜のスープ煮 ハンバーグきのこソース	12 ごはん じゃがいものそばろ煮 五目厚焼き玉子	13 ごはん もずくスープ ピピンパ
ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく あじ どうぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ハンバーグ (とりにくにぶたにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミド あつやきたまご (たまご)	ぎゅうにゅう とりにく もずく ぎゅうにく
ごはん サラダあぶら さとう	ごはん サラダあぶら さとう ごめこ	黒糖パン じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう ごま	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう ごま
たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ たまねぎ コーン にんにく ピーマン	にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ しょうが うめ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ マッシュルーム トマト ハンバーグ(たまねぎ)	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ あつやきたまご(コーン) グリルピー にんじん たけのこ(しいたけ)	たまねぎ にんじん えのき ねぎ にら もやし にんにく しいたけ たけのこ わらび
16 ごはん キャベツ入り豚汁 ひじきの炒め煮	17 ごはん チキンカレー フルーツヨーグルト	18 小型コッペパン スパゲティナポリタン ささみのレモンサラダ	19 ごはん 豆乳みそ汁 サーモンフライ	20 ごはん にらたまスープ チキンのバーベキューソース
ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうぶ ひじき だいず さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく プレーンヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ソフトさきみフレーク	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ どうにゅう サーモンフライ(さけ) みそ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく どうぶ ベーコン たまご
ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	コッペパン サラダあぶら さとう スパゲティ オリーブオイル	ごはん じゃがいも なたねあぶら サーモンフライ(ニンニ)	ごはん パンこ サラダあぶら さとう でんぶ
ごぼう にんじん キャベツ しいたけ ねぎ こんにやく さやいんげん	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ りんご みかん もも バインアップル ナタデココ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト ビーマン レモン コーン マッシュルーム	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	たまねぎ にんじん しめじ にら にんにく しょうが りんご
23 ごはん なす入りマーボー春雨 ささみのごま和え	24 ごはん 五目うどん いわしの梅みそ煮	25 米粉パン 豆乳シチュー パプリカサラダ	26 ゆふっ給食 ごはん ごまみそ汁 とり天	27 ごはん 豚肉と春雨の中華炒め いかねぎ焼き
ぎゅうにゅう ぎゅうにくぶたにく ソフトさきみフレーク みそ	ぎゅうにゅう とりにくあぶらあげ いわしのうめみそ(いわし みそ) わかめ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ハム どうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにくとりにく どうぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかなげ(さき)ぎょう(きくらげ) いかに
ごはん サラダあぶら はるさめ ごま さとう	ごはん うどん	米粉パン じゃがいも こめ さとう オリーブオイル	ごはん じゃがいも なたねあぶら ごま	ごはん サラダあぶら はるさめ ごまあぶら
たまねぎ にんじん なす ねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが たけのこコーン	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ いわしのうめみそ(うめ)	たまねぎ にんじん パプリカ きゅうり キャベツ えだまめ コーン マッシュルーム	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく しょうが いかなげ(さき) (ねぎ) やまいも
30 ごはん インド煮 ツナと海藻のサラダ	牛乳は 毎日あります。	26日の「ゆふっ給食」では 由布市のお米・玉ねぎ・ ねぎ・じゃがいもが 登場するよ！		
ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツな わかめ	主にからだをつくる	今月の由布市の食材 お米・にら・玉ねぎ・ しいたけ・にんにく・ ねぎ・パプリカ(25日)・ じゃがいも(25日以降)		
ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう ごま サラダあぶら	主にエネルギーになる			
たまねぎ にんじん きゅうり にんじん えだまめ かぼす ブロッコリー	主にからだの調子を整える			

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



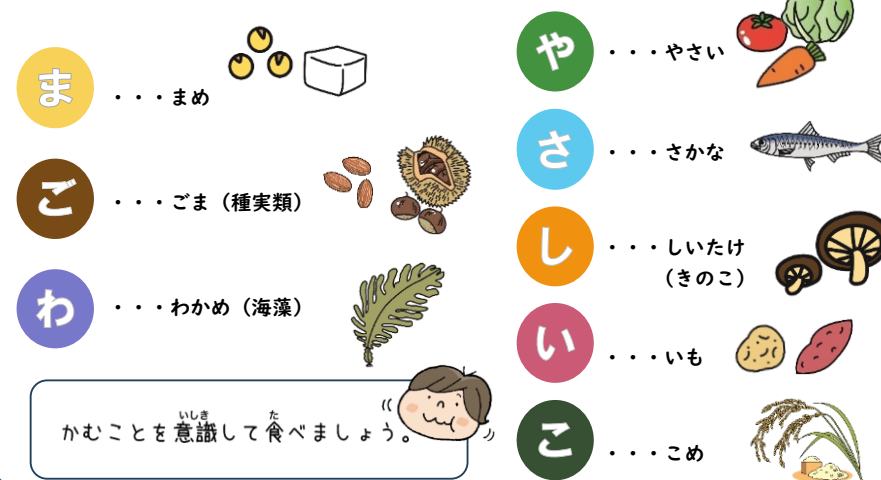
毎年6月は食育月間・
毎月19日は食育の日

健康な体づくりはよくかむことから!

6月4~10日は歯と口の健康週間です。

給食では、13日まで「ま・ご・は・や・さ・し・い・こ」給食を実施します。

「ま・ご・は・や・さ・し・い・こ」は歯や体にも良いとされる食材の頭文字を合わせた言葉で、意識してとることで歯の健康維持に役立つ栄養素をバランスよく摂取できます。



かむって
すごい!

