

7月 予定こんだて表

令和7年度 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
牛乳は、毎日あります。	1 ごはん とりごぼう汁 さばのみそ焼き	2 コッペパン コンソメスープ ハンバーグトマトソース	3 ★七夕給食 ごはん 魚そうめん汁 鶏のからあげ セタゼリー	4 ごはん 八宝菜 餃子
主にからだをつくる	ぎゅうにゅう とりにく どうふ さば みそ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ハンバーグ(ぶたにく とりにく)	ぎゅうにゅう うおそうめん どうふ とりにく ゼリー(とうにゅう)	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご ぎょうざ(ぶたにく とりにく)
主にエネルギーになる	ごはん さとう でんぶん	コッペパン さとう	ごはん でんぶん なたねあぶら ゼリー(さとう)	ごはん ぎょうざ(さとう こむぎこ)
主にからだの調子を整える	ごぼう こんにゃく にんじん えのき たまねぎ ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん しめじ じゃがいも キャベツ マッシュルーム トマト ハンバーグ(たまねぎ)	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ゼリー(マイヤーレモンかじゅう メロンかじゅう)	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ ぎょうざ(キャベツ たまねぎ にら)
7 ごはん マーボー春雨 バンバンジーサラダ	8 ごはん かぼちゃのみそ汁 根菜入り平つくね	9 きなこ揚げパン 冬瓜と肉団子のスープ パプリカのサラダ	10 ごはん 豚汁 あじのごまだれ焼き	11 ゆふっこ給食 ごはん タイピーエン ガパオ
ぎゅうにゅう ぶたミンチ みそ だいちミート ささみフレック	ぎゅうにゅう きざみあげ どうふ みそ ひらつくね(とりにく)	ぎゅうにゅう きなこ つくね(とりにく)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたミンチ
ごはん はるさめ ごま ドレッシング	ごはん ひらつくね(さとう)	コッペパン あぶら グラニューとう さとう ドレッシング つくね(パンこ さとう)	ごはん じゃがいも さとう ごま	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう
にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり もやし	にんじん たまねぎ しいたけ かぼ ちゃ ねぎ ひらつくね(ごぼう たまねぎ れんこん さといも)	にんじん たまねぎ しめじ とうがん こまつな コーン カリフラワー ブロッコリー パプリカ つくね(たまねぎ にら)	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ キャベツ にら えだまめ パプリカ
14 ごはん ベーコンと茎わかめのスープ コーンと大豆のメンチカツ(ソースかけ)	15 ごはん 野菜のみそ汁 豚肉とゴーヤの炒めもの	16 ミルクパン ミートペンネ フレンチサラダ	17 ごはん にら豚じゃが いわしの生姜煮	18 1学期終業式 ごはん 夏野菜カレー フルーツポンチ
ぎゅうにゅう ベーコン どうふ きわかめ メンチカツ(とりにく だいち)	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうがに(いわし)	ぎゅうにゅう ぶたにく
ごはん メンチカツ(こめこ さとう しょくぶつゆ なたねあぶら)	ごはん じゃがいも ごまあぶら	ミルクパン ペンネ さとう	ごはん サラダあぶら じゃがいも さんおんどう しょうがに(さとう でんぶん)	ごはん じゃがいも カットゼリー(さとう)
たまねぎ にんじん えのき ねぎ トマト メンチカツ(コーン)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし ゴーヤ にんにく	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム コーン キャ ベツ きゅうり	こんにゃく たまねぎ にんじん にら しょうがに(しょうが)	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ ズッキーニ なす パプリカ みかん パイナップル おうとう カットゼリー(レモンかじゅう)

☆☆☆ **七夕給食** ☆☆☆
少し早いですが、7/3(木)に予定しています。
おたのしみに♪



11日の「ゆふっこ給食」では、由布市の
お米・玉ねぎ・パプリカ(赤・黄)が登場するよ!

今月の由布市の食材

お米・玉ねぎ・しいたけ
大根・じゃがいも・にら
ねぎ・パプリカ(赤・黄)



暑さに負けない体づくりをしましょう

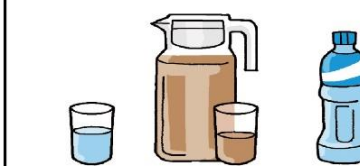
暑い日が続き、熱中症などが心配されます。水分補給や規則正しい生活を心がけ、

暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめられています。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



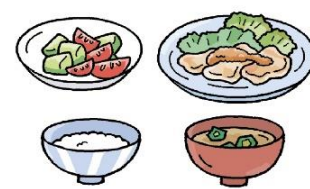
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう



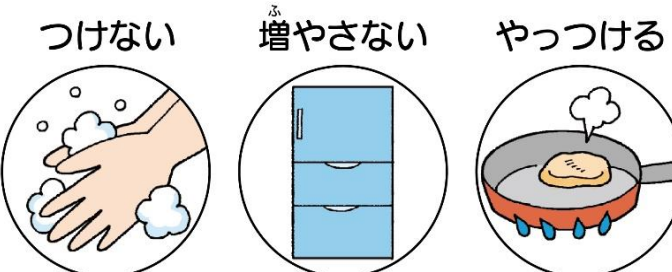
冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



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。

食中毒を防ぐ 3つのポイント



細菌性食中毒予防のポイントは、食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。「つけない」ためには、手は石けんでしっかりと洗います。「増やさない」ためには、生鮮食品や総菜は、購入後なるべく早く冷蔵庫で保存します。「やっつける」ためには、肉や魚、野菜などはしっかりと加熱することが重要です。