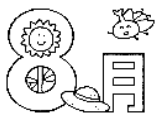


予定こんだて表

令和7年度 由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
25 ごはん にらと卵のスープ きのこの照り焼きハンバーグ	26 ごはん マーボー豆腐 花野菜のかぼすサラダ	27 コッペパン ラビオリのスープ 白身魚フライ 一食タルタルソース	28 ごはん ハヤシライス フルーツのミルク和え	29 ごはん もずくスープ 豚肉のしょうが焼き
ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たまご ハンバーグ(とりにく ぶたにく)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ベーコン ラビオリ(とりにく ぶたにく) しろみフライ(ホキ)	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく ぶたにく
ごはん ぱんこ さとう でんぷん	ごはん さらだあぶら ごまあぶら でんぷん さとう	コッペパン ラビオリ(こむぎこ) しろみフライ(ぱんこ) タルタルソース	ごはん	ごはん さらだあぶら さとう
たまねぎ にんじん しいたけ にら マッシュルーム	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー カリフラワー コーン かぼす	たまねぎ にんじん しめじ きゃべつ ブロッコリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース みかん パインアップル もも	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゃべつ しょうが

牛乳は
毎日あります。

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

＊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。

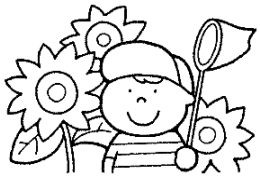
今月の由布市の食材

おこめ・にら・しいたけ・ねぎ

食育だより

１年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまっては夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。

楽しい
夏休み



蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。
夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気に
すごそう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつなどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳のカルシウムは吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。

休みの日も

牛乳を飲もう！