

10月

予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>★今月使用の由布市産の食材・・・ネギ、白ねぎ、干しいたけ、にら、みそです。</p> <p>★毎月19日は『食育の日』です。</p> <p>★1日、21日は由布市なかよし給食です。</p>		<p>1 コッパン 牛乳 ポトフ キャラメルポテト ソフトチーズ</p>	<p>2 麦ごはん 牛乳 チキンカレー グリーンサラダ</p>	<p>3 ごはん 牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 甘酢あえ</p>
		牛乳 けいにく ウインナー チーズ コッパン ジャがいも あぶら さつまいも マカロニ アーモンド たまねぎ にんじん キャベツ	牛乳 けいにく いかまほこ むぎごはん ジャがいも にんにく しょうが にんじん えだまめ キャベツ きゅうり りんごピューレ たまねぎ	牛乳 あぶらあげ とうふ わかめ ロースハム いわし ごはん ジャがいも こま さとう えのき にんじん ねぎ きゅうり キャベツ カボス
<p>6 ごはん 牛乳 中華コーンスープ 豚の生姜焼き</p>	<p>7 ごはん 牛乳 豆乳のみそ汁 さばの照り焼き</p>	<p>8 黒糖パン 牛乳 五目ビーフン えびシューマイ 1食たれ</p>	<p>9 ごはん 牛乳 とりだんご汁 揚げだしとうふ</p>	<p>10 ごはん 牛乳 なすのみそ汁 かわりきんぴら ブルーベリーゼリー</p>
牛乳 ベーコン たまご ぶたにく ごはん あぶら たまねぎ にんじん コーン ねぎ キャベツ にら エリンギ しょうが にんにく	牛乳 あぶらあげ とうふ とうにゅう さば ごはん さとう ジャがいも もやし にんじん たまねぎ ねぎ しょうが	牛乳 ぶたにく えび えびシューマイ くろごとうパン あぶら ビーフン たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ キャベツ ねぎ	牛乳 とりつくね とうふ かつおぶし ごはん あぶら さとう はるさめ ごぼう ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ しょうが	牛乳 とうふ きゅうりにく くわかめ あぶらあげ わかめ ごはん あぶら さとう こま ゼリー たまねぎ にんじん なす ねぎ ごぼう こんにゃく
<p>14 ごはん 牛乳 マーボはるさめ キャベツのごまあえ</p>	<p>15 ミルクパン 牛乳 ニョッキのミートソース コーンサラダ</p>	<p>16 ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き</p>	<p>17 ごはん 牛乳 肉じゃが 切干大根のあえもの</p>	
*牛乳は毎日つきます。	牛乳 ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいす いとかまほこ ごはん あぶら さとう はるさめ こま にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ にんじん たけのこ キャベツ	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ だいす こなチーズ ロースハム いとかまほこ ごはん はるさめ さとう こま ニョッキ にんにく たまねぎ しめじ にんじん キャベツ トマト きゅうり グリンピース コーン	牛乳 いか えび ぶたにく うすらたまご ごはん あぶら ごはん ジャがいも さとう こま しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり	牛乳 ぎゅうにく きぬあつあげ ツナ ごはん ジャがいも さとう こま こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きりほしだいこん
<p>20 ごはん 牛乳 五目スープ 鮭のレモン風味 一食きくらげ佃煮</p>	<p>21 とりそぼろ丼 (ごはん) (とりそぼろ丼の具) 牛乳 さつまい</p>	<p>22 コッパン 牛乳 クリームシチュー 海そうサラダ</p>	<p>23 ごはん 牛乳 中華スープ ユーリンチー</p>	<p>24 ごはん 牛乳 豚汁 ツナとひじきの煮物</p>
牛乳 とうふ さけ ごはん はるさめ さとう あぶら にんじん たまねぎ こまつな えのきだけ しょうが ねぎ レモン汁 きくらげ	牛乳 けいにく とうふ とりミンチ たまご ごはん さつまいも さとう こんにゃく ごぼう にんじん しめじ しろねぎ たまねぎ しょうが さやいんげん	牛乳 けいにく いとかまほこ かいそう コッパン ジャがいも バター こむぎこ さとう たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ コーン	牛乳 ぶたにく わかめ けいにく とうふ ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし にら 白ねぎ しょうが にんにく えのきだけ	牛乳 ぶたにく ひじき ツナ とうふ あぶらあげ ごはん ジャがいも こま あぶら さとう こんにゃく ごぼう だいこん にんじん キャベツ ねぎ
<p>27 ごはん 牛乳 タイピーエン ささみのごまドレサラダ</p>	<p>28 ごはん 牛乳 筑前煮 さっぱりあえ</p>	<p>29 コッパン 牛乳 カレーうどん 和風だいこんサラダ</p>	<p>30 ごはん 牛乳 貝だくさんみそ汁 さんまのから揚げカボス添え</p>	<p>31 ごはん 牛乳 牛肉とキャベツのトマト煮 ホットかぼちゃサラダ かぼちゃムース</p>
牛乳 えび いか ぶたにく うすらたまご ささみ ごはん はるさめ こま しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ きゅうり	牛乳 けいにく ちくわ こんぶ きぬあつあげ ロースハム わかめ ごはん ジャがいも さとう あぶら ほししいたけ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん さやいんげん キャベツ しょうが	牛乳 ぶたにく かまほこ わかめ ツナ コッパン うどん こま さとう あぶら しめじ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん	牛乳 あぶらあげ とうふ さんま ごはん さとう あぶら ジャがいも ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ カボス	牛乳 ぎゅうにく ベーコン こなチーズ ごはん ジャがいも あぶら たまねぎ エリンギ トマト キャベツ かぼちゃ ブロッコリー

いも・きのこを食べよう

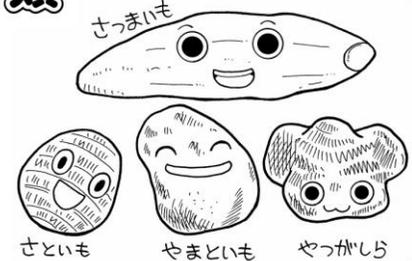
いもやきのこは、昔から私たちの食生活に身近にある食品です。生活習慣病が増えてきている今は、いもやきのこの栄養が見直されてきています。普段の生活に積極的にいもやきのこをとりいれるようにしましょう

食物繊維いっぱい いも類

さつまいもは、食物繊維が多い食材として有名ですが、そのほかのいも類も食物繊維を豊富に含んでいます。

100g当たりの食物繊維量

さつまいも(生)	さといも(生)	やつがしら(生)	やまといも(生)
2.3g	2.3g	2.8g	2.5g



秋の味覚 いも掘り

いも掘りの季節です。さつまいもには食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。また、でんぷんなどの糖質が多く、甘みがありおいしく食べられるので、家庭でもふかしいものほか、さまざまな料理や菓子に利用してみましょう。



年間生産量No.1!
しいたけの成分

しいたけは、日本でもっとも多く生産されているきのこです。しいたけには、食物繊維のほか、カルシウムの代謝に役立つ骨を丈夫にする働きがあるビタミンDや、香り成分のグアニル酸、うまみ成分のレンチオニンなどが含まれています。乾燥させると、これらの成分が増し、しいたけにくらべてビタミンD量が8倍にもなります。

給食レシピ

さつまい

【材料】5人分

出し昆布	4g
水	600ml
鶏もも肉こま切れ	55g
酒	大さじ1
切こんにゃく	45g
ごぼうさがき	45g
にんじんいちょう切り	45g
しめじ	35g
白ねぎ小口切り	30g
さつまいも角切り	120g
木綿豆腐角切り	1/2丁
あわせみそ	65g

【作り方】

- 鍋に水を張り、出し昆布を30分ほどつけておき、鶏肉、酒を入れて火をつける。
- 沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したらあくをていねいに取る。
- こんにゃく、ごぼう、にんじん、さつまいもを入れる。
- 野菜に火が通ったらしめじ、ねぎを入れる。
- 豆腐を入れて、みそを溶き入れる。

* さつまいもは煮すぎるとぐずれてしまうので、大きめにカットするとぐずれにくいですよ。

