

9月

予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 マーボ豆腐 春雨サラダ	2 ごはん 牛乳 豚肉のみそ炒め ぎょうざ・一食たれ ピオーネ	3 コッペパン 牛乳 海鮮トマトスープ さつまいもと大豆のかりんとう	4 ごはん 牛乳 ポークカレー 海そうサラダ	5 ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 ごまネーズサラダ イカねぎやき(山芋入り) 一食ソース
牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ とうふ やきぶた ごはん さとう あぶら はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく ぎょうざ こうやとうふ ごはん さとう あぶら	牛乳 ベーコン だいず いか かいばしら コッペパン あぶら さとう さつまいも くるごま みずあめ	牛乳 ぶたにく かつおぶし ツナ かいそう ごはん あぶら さとう じゃがいも	牛乳 あぶらあげ とうふ ロースハム いかねぎやき ごはん マヨネーズ ごま
にんにく たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	もやし しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ ピオーネ	たまねぎ にんにく しめじ トマト キャベツ	にんにく にんじん たまねぎ りんごピューレ えだまめ カボス キャベツ フロccoli	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ キャベツ だいこん
8 ごはん 牛乳 いものこ汁 和風ハンバーグ 月見ゼリー(みかんゼリー)	9 ごはん 牛乳 つるつるスープ なすのカラフル炒め めじろんとうふ・一食しょうゆ	10 コッペパン 牛乳 ツナときのこのトマトパスタ ヨーグルトあえ レーズンクリーム	11 ごはん 牛乳 冬瓜のそぼろ汁 アジチーズフライ 一食ひじきのり佃煮	12 ごはん 牛乳 うま煮 スタミナサラダ
牛乳 けいにく ハンバーグ とうふ ごはん さといも さとう みかんゼリー	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ ごはん しらたまもち あぶら さとう	牛乳 けいにく ベーコン ツナ こなチーズ ヨーグルト コッペパン あぶら	牛乳 けいにく あじ チーズ ひじきのり佃煮 ごはん あぶら	牛乳 けいにく あつあげ ぶたにく ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま
こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ だいこん	しめじ にんじん こまつな ねぎ なす パプリカ しょうが にんにく たまねぎ エリンギ	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ にんじん トマト こまつな きつね(みかん おとう ぱん ぶどう)	しょうが たまねぎ にんじん しめじ とうがん ねぎ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しめじ きゅうり さやいんげん キャベツ にんにく
15 敬老の日 	16 ごはん 牛乳 切干大根と昆布の炒め煮 鶏肉のバーベキュー みかんジュース	17 コッペパン 牛乳 ドライカレー 野菜サラダ	18 ごはん 牛乳 ぐだくさんみそ汁 いわしのかば焼き風	19 ごはん 牛乳 梨入りすきやき ツナサラダ
	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ けいにく ごはん あぶら さとう	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ だいず きんときまめ ロースハム コッペパン さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ とうふ いわし ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 ぎゅうにく ツナ ごはん マロニー さとう あぶら
	こんにゃく しいたけ きりほしだいこん さやいんげん かぼす	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ コーン	ごぼう だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にら	こんにゃく にんじん だいこん しろねぎ はくさい なし キャベツ きゅうり
23 ごはん 牛乳 豚汁 ぱくぱくひじき	23 秋分の日 	24 きんぴらバーガー (ハンバーガーパーティ) (きんぴらごぼう) 牛乳 コーンスープ	25 ごはん 牛乳 とうふ汁 スタミナ元気揚げ	26 ごはん 牛乳 根菜汁 さばみそ焼き
牛乳 ぶたにく とうふ ひじき ちりめん ごはん さとう あぶら ごま		牛乳 ハンバーグ ベーコン コッペパン あぶら さとう ごま じゃがいも バター	牛乳 とうふ とりレバー けいにく わかめ ごはん さとう あぶら ごま	牛乳 けいにく こんぶ さば あぶらあげ ごはん さとう あぶら じゃがいも ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが
こんにゃく ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ		たまねぎ にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく にら		* 酒 小さじ1 * みそ 大さじ3 * 砂糖 大さじ1 * 濃口醤油 小さじ2
29 ごはん 牛乳 中華スープ マーボなす	30 ごはん 牛乳 豚肉と金時豆の煮物 きゅうりのスタミナ漬け	 *牛乳は毎日つきます。	★今月使用の由布市産の 食材…ネギ、たまねぎ (一部)、干しいたけ、 パプリカ、じゃがいも、にら、 梨、みそです。 ★毎月19日は『食育の 日』です。 ★5日、19日は由布市な かよし給食です。	(中のみ) 8月29日 ごはん 牛乳 手作りルウのハヤシライス 手作りカボスゼリー 牛乳 ぎゅうにく チーズ ごはん バター こむぎこ さとう にんにく たまねぎ にんじん しめじ カボス果汁
牛乳 たこボール ぶたミンチ ごはん さとう あぶら はるさめ	牛乳 ぶたにく あつあげ きんときまめ ごはん さとう あぶら ごま	♡ 血・骨・肉をつくる(赤) ★ 熱や力のもとになる(黄) (^_^)体の調子を整える(緑)		調味料は好みで変えて下さい。辛い味が好きな人は、唐辛子やコチュジャン パプリカを何色か入れるとカラフルになります。
しいたけ にんじん キャベツ ねぎ なす にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	こんにゃく ごぼう しめじ にんじん だいこん えだまめ きゅうり にんにく			* なすのおいしい時に作って下さいね。 などをいれると、暑い時に食べやすいですよ。

生活リズムを ととのえよう!



みなさんは夏休み中に、朝寝坊を
したり、朝ごはんをぬいたり、夜ふか
しをしたりしていませんか？
しっかり勉強して運動するために
は、食事、勉強、運動、睡眠などの
日常生活を規則正しく行って、生活
リズムをととのえることが大切です。



しっかり朝ごはん のために…

あと**10分**早く起きてみよう！

★時間がなくて食べられない人
★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起き
る努力をしてみよう！ たかが10分
されど10分。この10分の違いがきみ
たちの朝ごはん生活をかえることの第
一歩になるよ。



給食レシピ

なすのカラフル炒め

【作り方】

- しょうが、にんにくはみじん切りにする。
野菜は、食べやすい大きさに切っておく。
アク抜きのために、なすは水につけておく。
- なすは、水気を切ってさっと揚げるか、
多めの油で炒めて取り出しておく
- フライパンに油、にんにく、生姜を入れて火をつける
香りが出たら、豚肉を炒める。
- 豚肉の色が変わったら、ピーマン、パプリカを炒め、
しんなりしたら、②のなすを入れる。
- *の調味料を混ぜ合わせて入れる。
調味料は、味をみて調節して下さい。

* なすのおいしい時に作って下さいね。
辛い味が好きな人は、唐辛子やコチュジャン
などをいれると、暑い時に食べやすいですよ。