

11月

予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。	1 ごはん 牛乳 もずくスープ さばのみそオイル焼き 甘酢和え	2 コッペパン 牛乳 ちゃんぽん 黒糖だいず	3 文化の日 	4 ごはん 牛乳 大根のそぼろに おかか和え
♥ 血・骨・肉をつくる (赤) ☆ エネルギーのもとになる (黄) (^_^) 体の調子を整える (緑)	牛乳 ぶたにく もずく さば ごはん はるさめ ごま さとう ほししいだけ ねぎ しめじ えのき にんじん たら キャベツ	牛乳 いか ぶたにく だいず きなこ パン くろきとう ちゃんぽんめん ほししいだけ たまねぎ にんじん もやし コーン キャベツ ねぎ	牛乳 きゅうにく あぶらあげ さかなつみれ ロースハム かつおぶし ごはん さとう たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ えだまめ	
7 ごはん 牛乳 けんちん汁 切干大根の炒め煮	8 ごはん 牛乳 肉じゃが かみかみサラダ	9 コッペパン 牛乳 和風きのこスパゲティ 銀ヒラスフライ ブロッコリーのかぼす和え	10 サフランライス 牛乳 えびクリームソース 野菜サラダ	11 ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ 茎わかめの炒め煮
牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ ごはん さといも さとう ほししいだけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ きりほしだいこん いんげん	牛乳 きゅうにく きぬあつあげ ツナ ごはん じゃがいも さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ほししいだけ ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん ごぼう コーン だいこん かぼす	牛乳 とりにく ベーコン ぎんヒラス コッペパン スパゲティ あぶら さとう ほししいだけ ちんげんさい エリンギ たまねぎ にんじん えのき しめじ ブロッコリー かぼす	牛乳 えび ベーコン ロースハム なまクリーム ごはん さとう バター たまねぎ エリンギ コーン パセリ にんじん パプリカ キャベツ	牛乳 にくだんご とりにく くきわかめ あぶらあげ ごはん じゃがいも さとう ほししいだけ にんじん はくさい こまつな しろねぎ こんにゃく いんげん
14 ごはん 牛乳 豆乳のみそ汁 ひじきの炒め煮 ヨーグルト	15 ごはん 牛乳 粉高野汁 さばのカレーチーズ焼き	16 コッペパン 牛乳 ポークビーンズ アーモンドカル	17 ごはん 牛乳 由布市野菜のみそ汁 中津からあげ 杵築のみかん	18 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごまじゃこサラダ
牛乳 ベーコン とりにく みそ とうふ ひじき ヨーグルト あぶらあげ ごはん じゃがいも さとう たまねぎ きりほしだいこん にんじん ねぎ えだまめ	牛乳 たまご こなごうやどら とりにく さば こなチーズ ごはん じゃがいも さとう にんじん こまつな たまねぎ	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン いりこ コッペパン じゃがいも アーモンド さとう ごま たまねぎ トマトジュース にんじん えだまめ	牛乳 とりにく みそ ごはん あぶら さつまいも さとう ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ みかん	牛乳 きゅうミンチ ぶたミンチ とうふ ちりめん みそ ごはん ごま さとう ほししいだけ たまねぎ にんじん しろねぎ キャベツ こまつな
21 ごはん 牛乳 牛乳 きのこ汁 厚焼き卵 手作りふりかけ	22 ごはん 牛乳 牛すじ肉とキャベツのトマト煮 アーモンド和え	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 牛乳 豚汁 揚げだし豆腐	25 ごはん 牛乳 筑前煮 磯香和え
牛乳 あぶらあげ とうふ ワカメ たまご ちりめん ひじき だいず ごはん ごま なめこ しめじ ねぎ にんじん	牛乳 きゅうにく ベーコン なまクリーム ごはん アーモンド さとう たまねぎ エリンギ カットトマト キャベツ こまつな きゅうり にんじん こんにゃく	牛乳 とりにく ベーコン こなチーズ ロースハム 黒糖パン さといも バター さとう あぶら こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ かつおぶし ごはん さとう あぶら ごぼう にんじん だいこん にんじん ねぎ	牛乳 とりにく こんぶ きぬあげ たまご やきぶた のり ごはん じゃがいも さとう はるさめ こんにゃく ごぼう だいこん にんじん しめじ ほししいだけ いんげん きゅうり キャベツ
28 ごはん 牛乳 八宝菜 お豆腐シューマイ ゆでブロッコリー 1食ボン酢	29 ごはん 牛乳 ビーフカレー わかめサラダ	30 黒糖パン 牛乳 里芋とかぶのクリーム煮 コーンサラダ	★今月使用の由布市産の食 材…ねぎ、白ねぎ、にら、さつ まいも、しょうがです。 	
牛乳 イカ ぶたにく うすらたまご しゅうまい ごはん ほししいだけ たまねぎ にんじん もやし キャベツ ブロッコリー	牛乳 きゅうにく ツナ ワカメ ごはん じゃがいも さとう たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり かぼす	牛乳 とりにく ベーコン こなチーズ ロースハム 黒糖パン さといも バター さとう あぶら しめじ にんじん かぶ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	いただきます！ ござうさま！  心を込めておいしくお楽しみを！	

日本の食文化を見直そう

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録決定されました。それを受けて、「和食」文化の保護・継承 国民会議」では、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日を、日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として、「和食」の日と制定しました。

11月24日は「和食」の日

◆日本の食文化「和食」の特徴◆

◆多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



新鮮

◆栄養バランスに優れた健康的な食生活



健康的

◆自然の美しさや季節の移ろいの表現



季節感

◆正月などの年中行事との密接な関わり



行事

17日は

がっこう きゅうしよくいちにち おおいだけん
学校給食一日まるごと大分県！！



学校給食の献立に地元産または県内産の食材を活用し、その活用率を100%とする『学校給食一日まるごと大分県』という取り組みを県内全ての調理場で11月にしています。由布市では17日(木)に実施します。

おいしいお米は由布市産、みそ汁には由布市産の野菜がたっぷり入っています。その他に、大分県産の鶏肉を使った中津からあげ(しょうゆとにんにくの風味が豊かで中がジューシーなのが特徴)と杵築市産(県内でも有数のみかんの生産地)みかんです。

給食レシピ さばのカレーチーズ焼き

【材料】4人分
サバ切り身 4切れ
塩・コショウ 適量
小麦粉 適量
カレー粉 少々
粉チーズ 大さじ1程度

【作り方】
①さばに塩コショウをする。
(さばの塩分の具合で塩の量を加減してください)
②小麦粉、カレー粉、粉チーズを混ぜておく。
③①に②をまぶし、オーブンでこんがり焼く。
180℃ 18分・・・機種や枚数によって違います。

簡単にできて、とてもおいしいです！


