

10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。	★今月使用の由布市産の食材 ……パプリカ、白ネギ、ねぎ、 にら、みそ(一部)			1 ごはん 牛乳 しらたき麺のスープ いわしゴマ衣揚げ さっぱり和え	2 ごはん 牛乳 うま煮 スタミナサラダ
♥ 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)				牛乳 ぶたにく いわし ごはん あぶら さとう ごま たまねぎ にんじん もやし しらたき ちんげんさい キャベツ こまつな	牛乳 けいにく きぬあつあげ ぶたにく ごはん あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごぼう にんじん しめじ だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ にんにく
5 ごはん 牛乳 すきやき 生姜ドレッシングサラダ	6 ごはん 牛乳 もずくと卵の中華スープ ハンバーグきのこトマトソース	7 コッペパン 牛乳 きのこシチュー 豆とツナのサラダ	8 ごはん 牛乳 切り干し大根と昆布の炒め煮 魚のみそマヨ焼き ブルーベリーゼリー	9 ごはん 牛乳 マーボ豆腐 もやしナムル	
牛乳 きゅうにく ロースハム わかめ ごはん あぶら さとう はるさめ こんにゃく にんじん だいこん しろねぎ はくさい キャベツ しょうが	牛乳 ぶたにく もずく たまご ハンバーグ ごはん あぶら さとう ほししいたけ たまねぎ えのき にんじん にら トマト しめじ	牛乳 けいにく ツナ だいす きんときまめ だいふくまめ コッペパン あぶら パター じゃがいも ノンエッグマヨネーズ たまねぎ エリンギ しめじ にんじん フロッコリー かぼす キャベツ きゅうり	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ さけ ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ゼリー こんにゃく ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん にんにく	牛乳 きゅうにく ぶたにく とうふ わかめ ごはん あぶら さとう ごま にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん しろねぎ もやし こまつな	
12 体育の日 	13 ごはん 牛乳 インド煮 大根サラダ	14 コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース 野菜サラダ	15 ごはん 牛乳 スタミナみそ汁 揚げだし豆腐 ヨーグルト	16 ごはん 牛乳 きんぴらごぼう さばみそ焼き	
牛乳 ぶたにく きぬあつあげ ロースハム ごはん あぶら さとう じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ たまねぎ たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	牛乳 ぶたにく きぬあつあげ ロースハム ごはん あぶら さとう じゃがいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ たまねぎ たけのこ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん きゅうり	牛乳 きゅうにく ぶたにく ロースハム こなチーズ コッペパン あぶら さとう スパゲティ にんにく たまねぎ しめじ トマト グリンピース にんじん きゅうり キャベツ コーン	牛乳 きぬあつあげ とうふ かつおぶし ヨーグルト ごはん あぶら たけのこ にんじん もやし にら にんにく ねぎ しょうが	牛乳 きゅうにく まるてん サバ ごはん あぶら さとう ごま こんにゃく ごぼう にんじん パプリカ しょうが	
19 ごはん 牛乳 中華コーンスープ ぎょうざ 手作りふりかけ	20 ごはん 牛乳 豆腐チゲ わかめサラダ	21 コッペパン 牛乳 肉だんごスープ キャラメルポテト	22 ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ	23 ごはん 牛乳 さつま汁 アジの塩糍焼き	
牛乳 ベーコン たまご だいす ひじき ちりめん ごはん あぶら ばんこ ごま たまねぎ にんじん コーン ねぎ	牛乳 ぶたにく とうふ ツナ わかめ ごはん あぶら さとう もやし にんじん えのき にら だいこん しろねぎ はくさい かぼす キャベツ フロッコリー	牛乳 にくだんご とうふ ごはん はるさめ さとう パター あぶら さつまいも アーモンド ほししいたけ にんじん しょうが はくさい チンゲンサイ	牛乳 ぶたにく ロースハム ごはん あぶら じゃがいも にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ コーン	牛乳 けいにく あぶらあげ アジ ごはん あぶら さつまいも こんにゃく ごぼう しめじ ほししいたけ にんじん しろねぎ	
26 ごはん 牛乳 鶏肉と金時豆の煮物 たこと野菜のカレードレッシングサラダ	27 ごはん 牛乳 みぞれ汁 ごまじゃこサラダ	28 ミルクパン 牛乳 じゃがもちのコンソメスープ オムレツ フルーツミックス	29 ごはん 牛乳 だんご汁 さんまのから揚げ カボス 一食しょうゆ	30 ごはん 牛乳 八宝菜 ぱくぱくひじき かぼちゃムース	
牛乳 けいにく きぬあつあげ きんときまめ タコ ごはん あぶら さとう こんにゃく しめじ ごぼう にんじん だいこん えだまめ キャベツ きゅうり しょうが	牛乳 ぶたにく うすらたまご ちりめん こんぶ ごはん さとう あぶら ごま しょうが しめじ ほししいたけ にんじん はくさい しろねぎ だいこん キャベツ こまつな	牛乳 ウィンナー オムレツ(たまご) ミルクパン あぶら じゃがもち マスカットゼリー しらたまもち にんにく たまねぎ しめじ にんじん フロッコリー みかん もも パイン	牛乳 さんま あぶらあげ ごはん あぶら やせうまめん ほししいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ カボス	牛乳 いか ぶたにく ひじき うすらたまご ちりめん ごはん さとう あぶら ごま かぼちゃムース しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし キャベツ えだまめ	

秋はチャレンジの季節です

スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、秋は〇〇の秋という風によく表現されます。秋は、新しい事をはじめのりにぴったりな季節です。いろいろなことにチャレンジしてみてくださいか？



スポーツの秋

スポーツの秋と呼ばれるようになったのは、東京オリンピックがきっかけです。開会式のあった10月10日が体育の日に制定され、この日を中心にスポーツを楽しむ行事などがふえていったのです。(現在体育の日は、第2月曜日になっています)
 スポーツを楽しむためには、丈夫な体が必要です。朝昼夕の食事をしっかりと食べましょう。

食欲の秋



秋といえば、お米が実り、昔は野菜や果物など一年中で一番食べ物がいろいろ取れる時期でした。そして、寒い冬に向けて体も脂肪を溜め込もうと働きます。そのため食欲がいつもよりも増すといわれています。でも食べるだけでなく、自分で料理を作ってみるのもいいですよ!!ぜひチャレンジしてください。

読書の秋

読書の秋とよばれるのは、秋の気候が読書をするのに一番よいからだといわれています。本も色々な種類がありますが、食べ物に関係のある本も多いので、読んでみてくださいね。

「ねぎぼうずのあさたろう」
 登場人物は、ねぎぼうず、やつがしら、ふそろいな小芋…など。食べ物を知っているとちょっと楽しい人たちがたくさんでできますよ!



「はなちゃんのみそ汁」
 33歳の若さで逝ってしまった母と5歳の娘の約束は、毎朝みそ汁をつくること。本当にあった感動の記録です。そして、出版社のHPにその後の話もついているので本を読んだ後はそちらも見てくださいね。



給食レシピ

生姜ドレッシングサラダ

【材料】5人分
 ロースハム 3枚
 人参 1/2本
 キャベツ 1/4個
 カットわかめ 5g
 ドレッシング
 ごま油 小さじ1
 砂糖 小さじ1
 濃口醤油 小さじ1
 薄口醤油 大さじ1
 酢 大さじ1
 生姜(すりおろす) 5g

【作り方】
 ① 人参とキャベツはせんぎり、ハムも短冊に切る
 人参とキャベツは塩でもみ水気をきる。
 ② わかめは戻す
 ③ 調味料とすりおろした生姜を混ぜ、ドレッシングを作る。
 ④ ①②を③で和える。

*給食では全ての材料を蒸すなどの熱処理をして冷却した後和えます。

生姜の辛味成分「ジンゲロン」「ショウガオール」には血行をよくして、新陳代謝を高める働きがあります。これからの寒い季節に色々な料理に使ってはどうか？