

11月

予定献立表

由布市学校給食センター

日	火	水	木	金
2 ごはん 牛乳 貝だくさんみそ汁 和風ハンバーグ	 *牛乳は毎日つきます。	4 黒糖パン 牛乳 コンソメスープ スペイン風オムレツ・ケチャップ にんじんサラダ	5 ごはん 牛乳 ビーフカレー コーンサラダ	6 ごはん 牛乳 たまごスープ イワシのトマト煮 りんご
牛乳 どうぶ あぶらあげ ハンバーグ ごはん ジャがいも	♡ 血・骨・肉をつくる (赤) ★ 熱や力のもとになる (黄)	牛乳 ベーコン ウインナー オムレツ ヨーグルト 黒糖パン ジャがいも マヨネーズ	牛乳 ぎゅうにく やきふた ごはん ジャがいも	牛乳 ベーコン たまご イワシのトマトに ごはん ジャがいも パンこ
にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ だいこん	(^^)体の調子を整える (緑)	にんじん たまねぎ キャベツ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ りんご
9 ごはん 牛乳 肉じゃが ツナマヨサラダ	10 ごはん 牛乳 マーボ春雨 もやしのごまあえ	11 コッペパン 牛乳 さつまいものクリームシチュー かいそうサラダ きなこクリーム	12 ごはん 牛乳 和風ワンタンスープ ちくわのいそべあげ	13 ごはん 牛乳 筑前煮 おかかあえ
牛乳 ぎゅうにく きぬあげ ツナ ごはん ジャがいも マヨネーズ	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいす りんご ごはん はるさめ	牛乳 けいにく いとかまほこ かいそう コッペパン さつまいも バター なまクリーム	牛乳 にくだんご ちくわ あおのり ごはん ワンタンめん あぶら こむぎこ	牛乳 けいにく きぬあげ こんぶ ローズハム かつおぶし ごはん ジャがいも
にんじん たまねぎ インゲン キャベツ きゅうり かぼすかじゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ きゅうり もやし	にんじん たまねぎ しめじ コーン カリフラワー きゅうり キャベツ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん インゲン こまつな キャベツ
16 ごはん 牛乳 キムチ汁 ひじきと厚揚げの煮物 みかん	17 ごはん 牛乳 タイピーエン ちりめんサラダ 納豆	18 コッペパン 牛乳 チリコンカン パプリカのサラダ	19 ごはん 牛乳 由布市産野菜の豚汁 サバの唐揚げ袖ノ木の葱ソース	20 ごはん 牛乳 ごまみそおでん 甘酢和え
牛乳 ぶたにく けいにく ひじき きぬあげ ごはん ジャがいも トック	牛乳 ぶたにく えび いか うすらたまご ちりめん なつとう ごはん はるさめ	牛乳 ぎゅうにく だいす チーズ やきふた コッペパン	牛乳 ぶたにく どうぶ サバ ごはん さといも あぶら	牛乳 けいにく こんぶ きぬあげ うすらたまご ローズハム ごはん さといも
にんじん しめじ キムチ キャベツ なら インゲン みかん	にんじん たまねぎ もやし キャベツ こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ パプリカ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	にんじん だいこん こんにゃく きゅうり キャベツ
23 勤労感謝の日 	24 ごはん 牛乳 すいとん汁 アジのごまみそ焼き	25 コッペパン 牛乳 カレーうどん 大根サラダ	26 ごはん 牛乳 きのこ汁 スタミナ元気揚げ	27 ごはん 牛乳 中華スープ プルコギ風炒め さつまいもとくりのタルト
	牛乳 けいにく かまほこ アジ ごはん さといも すいとん	牛乳 ぶたにく かまほこ ローズハム コッペパン うどんめん マヨネーズ	牛乳 あぶらあげ とりレバー けいにく ごはん あぶら さといも	牛乳 ぶたにく どうぶ きゅうにく ごはん はるさめ さつまいもとくりのタルト
	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ きゅうり だいこん	にんじん だいこん しめじ なめこ チンゲンサイ ねぎ なら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし キャベツ しめじ なら
30 ごはん 牛乳 チーズ入りハヤシライス かぼすドレッシングサラダ 牛乳 ぎゅうにく チーズ やきふた ごはん にんじん エリンギ たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ コーン	<p>★今月使用の由布市産の食材… 白ねぎ、にら、ねぎ、大根、白菜、パプリカ、みそ(一部)です。</p> <p>★毎月19日は『食育の日』です。</p> <p>★19日は「学校給食一日まるごと大分県」です。この日は大分県の食べ物をたくさん使っています。</p>			

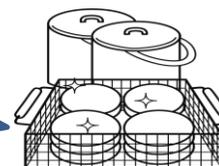
感謝の気持ち

後片付けで

を伝えよう!

食事への感謝の気持ちは、食事のあいさつやきちんと食べることでなく、後片付けでも表すことができます。後片付けをきちんとし、きれいにして返すことで、感謝の気持ちが伝わります。食べ残しを食器につけたままだったり、ぼろぼろにお皿を重ねたりしては伝わりません。食べ終わったら、後片付けまでしっかりして、感謝の気持ちを伝えましょう。

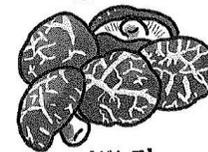
大きさをそろえ、きちんと重ねてね!



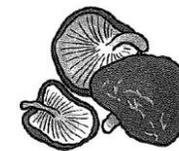
器に食べ残しがついていないようにね!

「干しいたけ」いろいろ♪

干しいたけは、収穫される時期や形によって、名前が違ふんだよ。知ってたかな?



【どんご】



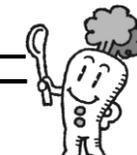
【こうしん】

「どんご」と「こうしん」の中間は、「こうこ」とよばれているよ!

冬から春にかけて収穫。高級品。かさが丸みをおびていて、表面に細かなキレツがあり、肉厚。

春と秋に育ち、かさが大きく開いたところで収穫。かさの表面がなめらかで、うすい。

給食レシピ さつまいものクリームシチュー



【材料】5人分
鶏肉もも 100g
玉ねぎ 中1個
にんじん 中1/2本
しめじ 半パック
水 200cc
コンソメ 1個(5g)
さつまいも 中1個
バター 大さじ1
小麦粉 25g
牛乳 200cc

【作り方】
① 鍋を温めて油を入れ、鶏肉を炒める。
② 鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
③ 玉ねぎがしんなりしたら、しめじを軽く炒め、水とコンソメ、さつまいもを加えて煮る。アクがでたらこまめに取り除く。
④ 野菜が煮えたらバターを入れ、溶けたら小麦粉と牛乳をよく混ぜたものを入れてとろみがつくまで弱火でゆっくりと煮る。
⑤ 味をみて、塩こしょうで味を調整する。

※他にもお家にある野菜などを入れて作ってくださいね。ブロッコリーやコーンも色がきれいになりますよ。

いただきます! ごちそうさま!



心を込めてあいさつをしましょう