

8月・9月

予定献立表

由布市学校給食センター

月	火  ブラジル料理	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。	8.30 ごはん 牛乳 フェイジョアーダ(ブラジル風カレー) ブラジル風コールスローサラダ (とりにくとキャベツのサラダ)	8.31 コッペパン 牛乳 プッシュェーロ(豆のスープ) 鶏肉のシュラスコ(塩味の鶏) ブラジルプリン(コーヒー味の豆乳プリン)	1 ごはん 牛乳 冬瓜のそぼろ汁 タラの南蛮漬け	2 ごはん 牛乳 梨入りすきやき 花野菜の甘酢和え
♥ 血・骨・肉をつくる(赤)	牛乳 ベーコン とりにく	牛乳 ベーコン ウインナー とりにく コーヒープリン(豆にゆず)	牛乳 とりにく タラ	牛乳 ぎゅうにく
★ エネルギーのもとになる(黄)	ごはん ジャがいも いんげんまめ ノンエッグマヨネーズ	パン ひよこまめ ジャがいも コーヒープリン(さとう)	ごはん あぶら	ごはん マロニー
(^_^) 体の調子を整える(緑)	たまねぎ にんじん トマトピューレ きゃべつ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ トマト	にんじん たまねぎ しめじ とうがん ねぎ パセリ	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ はくさい なし コーン ブロッコリー カリフラワー
5 ごはん 牛乳 キムチ汁(みそ味) ひじきの炒め煮	6 ごはん 牛乳 春雨スープ マーボーなす	7 コッペパン 牛乳 ツナときのこのトマトパスタ フルーツミックス	8 ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さんまのおろし揚げ	9 ごはん 牛乳 インド煮 ごまじゃこサラダ
牛乳 ぶたにく どうふ とりにく ひじき あぶらあげ ごはん ジャがいも	牛乳 たこボール ぶたにく ごはん はるさめ	牛乳 とりにく ベーコン ツナ こなチーズ パン スパゲティめん ゼリー しらたまもち	牛乳 あぶらあげ わかめ さんま ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく あつあげ ちりめん ごはん ジャがいも ごま
キムチ にんじん もやし しめじ たら えだまめ	しいたけ にんじん きゃべつ ねぎ なす たまねぎ エリンギ えだまめ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ えのき トマト こまつな もも パイン みかん	にんじん かぼちゃ えのき ねぎ だいこん	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう インゲン きゃべつ こまつな
12 ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの甘辛炒め みそドレサラダ	13 ごはん 牛乳 ビビンバ丼の具 卵入り中華風コーンスープ	14 コッペパン 牛乳 水ぎょうざ さつまいもと大豆のかりんとう	15 ごはん 牛乳 シーフードカレー マンナンサラダ	16 ごはん 牛乳 うま煮 大根サラダ みかんジュース
牛乳 ぎゅうにく さつまあげ ロースハム わかめ ごはん ごま	牛乳 ベーコン たまご ぎゅうにく ごはん ごま パンこ	牛乳 ぶたにく ぎょうざのぐ だいたす パン ぎょうざのかわ ごま さつまいも あぶら	牛乳 ベーコン いか あさり ロースハム のり ごはん ジャがいも ごま	牛乳 とりにく あつあげ ロースハム ごはん ジャがいもアーモンド ノンエッグマヨネーズ
こんにゃく ごぼう にんじん パプリカ きゃべつ きゅうり	たまねぎ にんじん コーン ねぎ ほししいたけ たけのこ わらび もやし こまつな	にんじん もやし ニラ きゃべつ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく きゅうり きゃべつ	こんにゃく ごぼう にんじん しめじ だいこん いんげん きゅうり たまねぎ みかんジュース
19 敬老の日 	20 ごはん 牛乳 タイピーエン シューマイ・1食ぼん酢 ゆでブロッコリー	21 黒糖パン 牛乳 コーンシチュー スタミナサラダ	22 秋分の日 	23 ごはん 牛乳 ふわふわ卵スープ さばのみそ焼き ラフランスゼリー
牛乳 えび いか ぶたにく しゅうまいのぐ ごはん はるさめ しゅうまいのかわ たまねぎ にんじん きゃべつ チンゲンサイ ブロッコリー ねぎ	牛乳 ベーコン ぶたにく ごはん ジャがいも パター ごま たまねぎ にんじん パセリ コーン きゅうり キャベツ ねぎ	牛乳 とりにく かまぼこ ツナ パン うどん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく どうふ ぶたにく ごはん さともいも あぶら アーモンド	牛乳 たまご どうふ かまぼこ わかめ さば ごはん パンこ ゼリー ほししいたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ
26 ごはん 牛乳 麩のみそ汁 ハンバーグトマトソース	27 ごはん 牛乳 豆腐チゲ 中華サラダ	28 コッペパン 牛乳 カレーうどん ツナとパプリカのサラダ	29 ごはん 牛乳 いものこ汁 豚とアーモンドの甘辛揚げ	30 ごはん 牛乳 豆乳のみそ汁 しょうがドレッシングサラダ いわしのみぞれ煮
牛乳 あぶらあげ ぶ ハンバーグ ごはん ジャがいも	牛乳 ぶたにく どうふ たまご やきぶた ごはん はるさめ ごま	牛乳 とりにく かまぼこ ツナ パン うどん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とりにく どうふ ぶたにく ごはん さともいも あぶら アーモンド	牛乳 ベーコン どうふ ロースハム わかめ いわし ごはん ジャがいも
にんじん えのきたけ ねぎ しめじ	キムチ たまねぎ にんじん えのき だいこん はくさい ねぎ ニラ きゃべつ もやし	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう パプリカ きゅうり	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ねぎ たまねぎ たけのこ パプリカ	たまねぎ きりほしだいこん えのき にんじん アスパラ ねぎ きゃべつ

生活のリズム を取り戻そう!

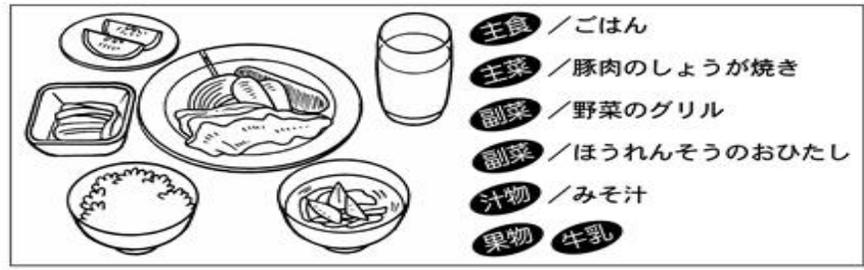


今年は8月30日から給食が始まります。まだまだ暑い日が続き、夏の疲れも出てくるころです。夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。

スポーツと栄養について考えよう。 基本は1日3食バランスよく!!



スポーツをしているからといって、特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば問題ありません。下の絵はスポーツをしている人の食事例です!



8月30日と31日の2日間は、8月に開催される「ブラジル・リオデジャネイロオリンピック」を記念し、ブラジルの料理を取り入れてみました。ブラジルでは肉もよく食べられています。豆を使った煮込み料理も日々食卓に上がっているそうです。日本では納豆やみそから豆の良質な栄養を摂取するように、ブラジルでも豆の力を取るようになっているのですね。

給食レシピ

さつまいもと大豆のかりんとう

【材料】5人分
さつまいも 中1本
ゆで大豆 100g
でんぷん 適量
揚げ油

【作り方】
① さつまいもは1.5cm角に切り水にさらしておく。
② さつまいもは素揚げ、大豆はでん粉をつけ油で揚げる。
③ たれの材料を鍋で煮たてて、小さい泡がでてきたら、揚げたいも大豆を入れてからめ、最後にごまをふる。

砂糖 70g
醤油 小1
水 大3
黒ごま 適量

たれ