

10月

予定献立表

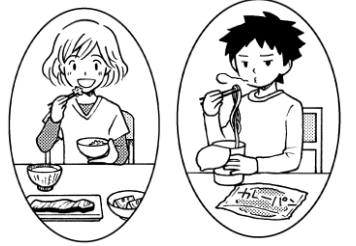
由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
3 ごはん 牛乳 ワンタンスープ 牛肉とごぼうのしぐれ煮	4 鶏飯 牛乳 だんご汁 かぼす和え	5 黒糖パン 牛乳 白菜のクリーム煮 大根サラダ	6 ごはん 牛乳 わかめスープ アジのひらきから揚げ かぼす	7 ごはん 牛乳 にら豚じゃが やさいとちりめんのごま和え
牛乳 にくだんご きゅうにく ごはん ワンタン	牛乳 あぶらあげ ローズハム とりにく ごはん さといも やせうまめん	牛乳 とりにく こなチーズ チキンハム ごとうパン バター ごまドレッシング	牛乳 とりにく あじひらき わかめ ごはん あぶら	牛乳 ぶたにく ちりめん ごはん じゃがいも ごま
たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん キャベツ こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり だいこん マッシュルーム	にんじん たまねぎ ねぎ かぼす しめじ	にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり こんにゃく
10 体育の日 	11 ごはん 牛乳 のっぺい汁 さんまの甘露煮	12 コッペパン 牛乳 野菜スープ キャラメルポテト	13 ごはん 牛乳 ハヤシライス 大豆のサラダ	14 ごはん 牛乳 中華スープ ツナマヨオムレツ 茎わかめの炒め煮
	牛乳 とりにく とうふ さんまのかんろに ごはん じゃがいも	牛乳 ウインナー とりにく コッペパン さつまいも バターアーモンド	牛乳 きゅうにく だいす やきぶた ごはん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ツナオムレツ とうふ あぶらあげ くきわかめ ごはん はるさめ
	にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しめじ	にんじん たまねぎ キャベツ	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり マッシュルーム	たまねぎ にんじん にら もやし ほししいたけ こんにゃく
17 ごはん 牛乳 八宝豆腐 ぎょうざ 一食ボン酢	18 ごはん 牛乳 すまし汁 さばの味噌焼き きゅうりのかりこり漬け	19 コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース 海藻サラダ	20 ごはん 牛乳 さつまい いかのチリソース	21 ごはん 牛乳 みそおでん 白菜のおかか和え
牛乳 ぶたにく とうふ ぎょうざ ごはん	牛乳 さば とうふ わかめ ごはん ごま	牛乳 きゅうにく ぶたにく こなチーズ かいそうミックス コッペパン スパゲティめん	牛乳 とりにく いか あぶらあげ ごはん さつまいも	牛乳 とりにく こんぶ ちくわ あつあげ うすらたまご ごはん ごま
にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ほししいたけ	にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ きゅうり	にんじん たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	にんじん ごぼう しろねぎ しめじ ほししいたけ こんにゃく	にんじん だいこん はくさい こんにゃく
24 ごはん 牛乳 坦々春雨スープ 和風ハンバーグ	25 ごはん 牛乳 チキンカレー アセロラジュレ和え	26 米粉パン 牛乳 すきやきうどん パプリカのサラダ	27 ごはん 牛乳 みぞれ鍋 ほき天玉揚げ	28 ごはん 牛乳 卵スープ 豚肉の生姜焼き
牛乳 ぶたにく ハンバーグ ごはん はるさめ	牛乳 とりにく ごはん じゃがいも アセロラジュレ	牛乳 きゅうにく かまぼこ チキンハム あぶらあげ こめこパン うどんめん	牛乳 とりにく にくだんご とうふ ホキ ごはん てんかす あぶら	牛乳 ベーコン たまご ぶたにく ごはん じゃがいも パンこ
にんじん たまねぎ はくさい にら だいこん	にんじん たまねぎ えだまめ みかん・パイナップル・ももかんづめ	にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ きゅうり キャベツ パプリカ	にんじん えのきだけ はくさい だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ
31 ごはん 牛乳 マーボ大根 ささみと春雨のサラダ かぼちゃ豆乳プリン	★今月使用の由布市産の食材 …小ネギ、白ネギ、パプリカ にら、じゃがいも、にんじん(一部)			
牛乳 きゅうにく ぶたにく だいす とりささみ ごはん はるさめ かぼちゃとうにゅうプリン たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり ほししいたけ				 *牛乳は毎日つきます。
	♡ 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)			

秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。今月は体育の日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。また、スポーツをするには丈夫な体づくりも大切です。そのためにも栄養バランスのととのった食事を心がけましょう。

栄養バランスのよい食事をとっていますか？

わたしたちは、毎日の食事ではいろいろな食べ物を食べることで、体に必要な栄養素を得ています。わたしたちの体は食べ物からできているのです。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、毎日の食事では、いろいろな食品をとるように心がけましょう。



インスタント食品や外食などをとりすぎてしまうと、野菜の不足や、脂質のとりすぎになるなど栄養バランスが偏ってしまいますので、気をつけましょう。

運動と食事Q&A

Q.練習による疲労を早く回復させる食事はありますか

A. 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復のためには十分な栄養と睡眠をとることが基本です。そして、たんぱく質が多い食べ物やビタミンB₁が多い食べ物(豚肉、大豆製品、ごまなど)をとります。疲れて食欲のない時は、煮込み料理や汁物など、消化のよいものにしてきましょう。



【家庭で気をつけること】

- 毎日、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
- 朝食ぬきに注意して、1日3食をしっかり食べましょう。
- 清涼飲料の飲みすぎに注意。また、カルシウムの補給を考え、家庭でも牛乳を飲むように心がけましょう。
- 食事、睡眠、運動のバランスをとり、規則正しい生活を送るようにしましょう。



給食レシピ

かぼすあえ



【材料】 5人分

- ローズハム 3枚
- 人参 1/2本
- キャベツ 1/4個
- 小松菜 1/2袋
- ドレッシング

【作り方】

- ① 人参とキャベツはせんぎりし、さっとゆで冷水にとり冷ます。(水気は絞る)ハムも短冊に切る。
- ② 小松菜はさっとゆでて、冷水にとり、冷ました後に水気を絞って2cm程度にカットする。
- ③ 調味料と絞ったかぼす果汁を混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④ ①②を③で和える。

- オリーブ油 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 薄口醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- かぼす 1/2個分
- (しぼり果汁)

*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に和えます。人参、小松菜などの緑黄色野菜は体内でビタミンAに変わるカロテンを多く含みます。皮ふや目・粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化する働きがあります。油と一緒にとると吸収率が高まるのでサラダで食べる時はドレッシングに油を加えるとよいでしょう。