

9月

予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
☆今月使用の 由布市産野菜 (予定) にら、じゃがいも ねぎ、なし 	 *牛乳は毎日つきます。 ♡ 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)	8.30 ミルクパン 牛乳 パスタスープ ハンバーグのケチャップソース 日向夏ゼリー 牛乳 ベーコン ハンバーグ	8.31 ごはん 牛乳 ビーフカレー ヨーグルトあえ 牛乳 ぎゅうにく ヨーグルト	1 ごはん 牛乳 冬瓜のそぼろ汁 豚肉の五目煮 一食ふりかけ 牛乳 とりにく ぶたにく こんぶ ちくわ
4 ごはん 牛乳 卵スープ チャブチェ 牛乳 ベーコン たまご ぶたにく	5 ごはん 牛乳 ハヤシライス アーモンド入りごぼうサラダ 牛乳 ぎゅうにく ツチ	6 コッペパン 牛乳 チリコンカン グリーンサラダ 大豆チョコ 牛乳 ぶたにく だいず	7 ごはん 牛乳 玉ねぎのごまみそ汁 塩こうじからあげ 味噌つけり 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ みそ のり	8 ごはん 牛乳 八宝菜 さんまのしょうが煮 牛乳 ぶたにく いか かまぼこ すらのたまご さんま ごはん あぶら てんぷん
11 ごはん 牛乳 ニラ豚じゃが もやしのごまあえ 牛乳 ぶたにく ちくわ ごはん あぶら じゃがいも さとう こま たまねぎ にんじん こんにゃく にら きゅうり もやし	12 ごはん 牛乳 ホタテ貝柱のスープ 照り焼きつくね きゅうりの塩昆布あえ 牛乳 ぶたにく ほたてかいばしら つくね こんぶ ごはん あぶら はるさめ	13 黒糖パン 牛乳 ウィンナーのクリーム煮 コールスローサラダ 牛乳 ベーコン こなチーズ ウィンナー ささみ こくとうパン じゃがいも バター こめこ ドレッシング	14 ごはん 牛乳 じゃがもちのスープ 春巻き ひじきの炒め煮 牛乳 ベーコン はるまきのく とりにく ひじき あぶらあげ ごはん あぶら じゃがもち さとう はるまきのかわ	15 ごはん 牛乳 とり団子のスープ 県産さばの大根おろしソース ぶどうゼリー 牛乳 とりつくね さば ごはん じゃがいも さとう ぶどうゼリー にんじん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん しいたけ
18 敬老の日 	19 ごはん 牛乳 マーボーどうふ わかめとちりめんじゃこのサラダ 牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ ちりめん わかめ ごはん あぶら さとう てんぷん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり きゃべつ	20 丸パン(横割りの) 牛乳 ポークハムカツ スチームきゃべつ コンソメスープ 牛乳 ベーコン ポークハムカツ ごはん あぶら じゃがいも さとう にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン パセリ きゃべつ	21 ごはん 牛乳 シーフードカレー 梨ゼリーのフルーツあえ 牛乳 ベーコン いか えび あさり ごはん じゃがいも なしゼリー たまねぎ にんじん りんごピューレ みかん パイン もも	22 わかめごはん 牛乳 和風ワントンスープ スタミナサラダ フローズンヨーグルト 牛乳 ぶたにく ヨーグルト わかめ ごはん ワンタン あぶら さとう にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ ねぎ きゅうり きゃべつ
25 ごはん 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き やさいのスープ煮 牛乳 ベーコン さわら ごはん じゃがいも マヨネーズ にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム	26 ごはん 牛乳 梨入りすき焼き あつやきたまご 牛乳 ぎゅうにく あつやきたまご ごはん あぶら さとう マロニー にんじん だいこん こんにゃく はくさい ねぎ なし	27 コッペパン 牛乳 和風スパゲティ 野菜サラダ 牛乳 とりにく ベーコン ロースハム ごはん あぶら スパゲティ さとう たまねぎ しいたけ エリンギ しめじ にんじん チンゲンサイ きゅうり きゃべつ	28 ごはん 牛乳 根菜汁 鮭と枝豆の甘辛煮 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さけ ごはん あぶら じゃがいも てんぷん さとう ごぼう にんじん だいこん れんこん ねぎ えだまめ	29 ごはん 牛乳 とりの照り焼き 高菜の油いため すまし汁 牛乳 とうふ かまぼこ とりにく ごはん あぶら さとう こま にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ たかな

生活リズムをととのえましょう♪

いよいよ2学期が始まります。元気に楽しく夏休みをすごせましたか？
猛暑が続いた夏でしたが、夏休みあけの体調はいかがですか？「なんとなくだるいなあ」と感じている人は、生活リズムの乱れが原因かもしれません。
これから始まる2学期を元気に過ごすためにも、自分の生活をふりかえってみましょう。

学校がある日も
ない日もだいた
い同じ時間に起
きている。



(はい・いいえ)

いつもだいた
い同じ時間に
寝ている。



(はい・いいえ)

おやつは食べる
時間と量を決め
て食べている。



(はい・いいえ)

朝ごはんは
毎日食べている。



(はい・いいえ)

☆ゴール☆

「はい」はいくつありま
したか？
「はい」の数を1つでも
多くできるように、自分の
生活をふりかえってみま
しょう☆

夜食は食べな
いか、寝る2
時間前までに
は食べるのを
やめている。



(はい・いいえ)

ふだんから体
をよく動かし
ている。



(はい・いいえ)

1日3食を決
まった時間に
食べている。



(はい・いいえ)

寝る直前まで
テレビを見たり、
ゲームをしな
ないように
している。



(はい・いいえ)

はしとなかよくなろう！



① えんぴつを持つように、3本の指(親指・ひとさし指・中指)で、はしを1本持つ。

② 点線の部分(①のはしの下)に、もう1本を入れる。2本目のはしは、薬指で支える

③ 上手に持てたら、上のはしだけを動かす。*下のはしは、動かさないこと。

はしが上手に使えると、料理を食べやすくなります。また、印象もきちんとしています。子どものうちに、正しいはしの使い方をおぼえましょう。



朝食レシピ

なっとうおにぎり

【材料1人分】

- ごはん おちやわん1杯
- なっとう 1パック
- 寿司用焼きのり 1枚

【作り方】

- ① なっとうは、たれとよく混ぜておく
- ② 焼きのりの真ん中にごはんをのせ、ならしておく。
- ③ ごはんの真ん中に①のなっとうをのせ、のりでつつんでできあがり☆

お好みで、ちりめんやチーズをのせてつつんでもおいしいですよ。色々、工夫してみてください。

