A		7 K	木	布市学校給食センター
學例	火 14日 (火) は 「学校給食ー日 丸ごと大分県」です	1 黒糖パン 牛乳 白菜のクリーム煮	ではん 牛乳 けんちん汁 とりにくとアーモンド	3 文化の日
★エネルギーのもとになる(黄)	県内座の良材を治用し、 その活用率を100%と する取り組みです。 地域の恵みを丸ごとい	マカロニサラダ 牛乳 とりにく こなチーズ ツナ こくとうバン あぶら こめこ じゃがいも バター マカロニ エッグケアマヨネーズ たまねぎ マッシュルーム	でんぷん アーモンド しいたけ ごぼう だいこん	TEN TO THE TEN THE TEN TO THE TEN T
6 ごはん 牛乳 みぞれ鍋	ただきましょう★ 7 とりめし 牛乳 だんご汁 ブロッコリーとツナのサラダ	はくさい にんじん きゅうり コーン 8 米粉パン 牛乳 ミネストローネ	9 ごはん 牛乳 チキンカレー	10 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮
中乳 とりにく さかなのつみれ 4 とうふ さけ みそ ごはん ベーカリーマヨネーズ 3 ま にんじん えのきだけ はくさい し	ツナ とりにく ごはん さといも やせうま あぶら さとう さつまいもと栗のタルト しいたけ ごぼう だいこん		しらたま たまねぎ にんじん リンゴピューレ	もやしの生姜ごま酢あえ 牛乳 とりにく ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま たまねぎ にんじん こんにゃく
USねぎ だいこん 13 ごはん 牛乳 マーボーどうふ	にんじん ねぎ かぼすかじゅう ブロッコリー きゃべつ 14 ごはん 牛乳 たまごスープ 鹿肉ウィンナー	トマト きゃべつ ごぼう コッペパン 牛乳 ポークビーンズ アーモンドカル	えだまめ みかん パイン もも ナタデココ ではん 十乳 うま煮 県産あじフライ	えだまめ きゅうり もやし コーン 17 ごはん 牛乳 豚汁 三色そぼろ
海藻サラダ 中乳 ぎゅうにく ぶたにく 4 とうふ みそ かいそう ごはん あぶら さとう でんぷん ドレッシング	かぼすあえ 牛乳 とりにく たまご しかにくウィンナー ごはん あぶら パンこ じゃがいち さとう	みかん 牛乳 ぶたにく ベーコン だいす いりこ コッペパン あぶら じゃがいも アーモンド ごま さとう	一食ソース 牛乳 とりにく あつあげ あじフライ	ヨーグルト 牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく たまごそぼろ ヨーグルト ごはん あぶら さといも さとう
ねぎ コーン きゅうり だいこん ではん 牛乳	ねぎ もやし こまつな かぼすかじゅう 21 ごはん 牛乳 すきやき	えだまめ みかん 22 揚げパン 牛乳	にんじん れんこん いんげん 23 勤労感謝の日	こまつな たまねぎ えだまめ こんにゃく 24 ごはん 牛乳
わかめ ハンバーグ ごはん はるさめ あぶら で さとう 5 たまねぎ にんじん ねぎ 7	ごはん あぶら さとう マロニー ドレッシング ももゼリー たまねぎ にんじん だいこん	ポトフ 大根サラダ 牛乳 とりにく ソーセージ ロースハム きなこ あげパン あぶら さとう じゃがいも たまねぎ にんじん セロリ		のっぺい汁 <u>県産さばの照り焼き</u> 牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ さば ごはん さといも さとう でんぶん ごぼう だいこん にんじん
	こんにゃく しろねぎ はくさい ブロッコリー カリフラワー コーン ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 さんまのみぞれ煮	きゃべつ きゅうり だいこん 29 コッペパン 牛乳 水ぎょうざ	30 ごはん 中乳 ポークハヤシライス ホットポテトサラダ	こんにゃく ねぎ 今月使用する 由布市産の食材 (予定)
おかか和え 牛乳 ベーコン たまご な おかか と	一食ふりかけ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう さんま ごはん あぶら じゃがいも	さつまいものシナモンシュガー 牛乳 ぶたにく すいぎょうざのぐ コッペパン あぶら さつまいも さとう すいぎょうざのかわ にんじん もやし はくさい にら	1食ノンエッグマヨネーズ 牛乳 ぶたにく ロースハム	ねぎ、白ねぎ、 にら、じゃがいも、 しょうが オタノシミニ★ ***

*この献立表は基本献立です。学校ごとで行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

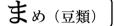
好ききらいをしないで食べましょう♪

みなさんは、好きなものばかり食べて、きらいなものは「はし」もつけない・・・と ハうことはありませんか?子どものころに、色々な食材や味を体験することは、栄 養をとるためだけではなく、味覚の発達にもつながっています。今はきらいなもの でも、何年後かに食べられるようになることもあります。

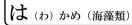
きらいな食べものもあるかもしれませんが、将来の自分のためにも、今のうちか ら少しずつでも食べる努力をしてみましょう♪

知っていますか? 「まごはやさしい」 食べもの

「まごはやさしい」とは、昔から食べられてきた、伝統的な食材の頭の文字を並 べた言葉です。不足しがちな栄養もたくさんはいっている食べものです。 これらの食べものを、毎日の食生活にとりいれてみませんか?









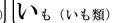




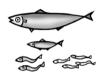
















はしとなかよくなろう!



右手で上からはしを取る



すべらせて、はしの下にそえる



左手をはなす

はしのとり方にも、作法があ るって知っていましたか? ただはしを持ち上げるのでは なく、左の図のようなとり方を すると、「はしづかい名人」になることができます。 挑戦してみてくださいね。

10月に中学3年生を対象に、リクエスト給食のア ンケートをとりました。

今月から何品かずつ献立にとり入れていきます。

11月は7日のとりめしと22日の揚げパンがリクエ

ストされたメニューです。 これから、どんなメニューが給食に登場するか、 楽しみにしていてください。

