



好ききらいをしないで食べましょう♪



日	火	水	木	金
 *牛乳は毎日つきます。 心 血・骨・肉をつくる(赤) 太陽 エネルギーのもとになる(黄) (^_^) 体の調子を整える(緑)	14日(火)は「学校給食一日丸ごと大分県」です。 給食の献立に地元産・県内産の食材を活用し、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ただきます★	1 黒糖パン 牛乳 白菜のクリーム煮 マカロニサラダ 牛乳 とりにく こなチーズ ツナ こくとうパン 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 はくさい にんじん きゅうり コーン	2 ごはん 牛乳 けんちん汁 とりにくとアーモンドのみそがらめ 牛乳 あぶらあげ ごんぶ とうふ とりにく みそ ごはん あぶら さとう さといも でんぶん アーモンド しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	3 文化の日
6 ごはん 牛乳 みぞれ鍋 鮭のベーカリーマヨネーズ焼き(みそ風味) 牛乳 とりにく さかなのつみれ とうふ さけ みそ ごはん ベーカリーマヨネーズ にんじん えのきだけ はくさい しろねぎ だいこん	7 とりめし 牛乳 だんご汁 ブロッコリーとツナのサラダ さつまいもと栗のタルト 牛乳 あぶらあげ みそ 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 にんじん ねぎ かぼすかじゅう ブロッコリー きゃべつ	8 米粉パン 牛乳 ミネストローネ かみかみごぼう 牛乳 ベーコン ぶたにく いりこ だいす こめこパン じゃがいも さとう マカロニ でんぶん あぶら こま たまねぎ にんじん セロリ トマト きゃべつ ごぼう	9 ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ白玉 牛乳 とりにく ごはん あぶら じゃがいも しらたま たまねぎ にんじん リンゴピューレ えだまめ みかん パイン もも ナタデココ	10 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 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 えだまめ きゅうり もやし コーン
13 ごはん 牛乳 マーボーとうふ 海藻サラダ 牛乳 きゅうにく ぶたにく とうふ みそ かいそう ごはん あぶら さとう でんぶん ドレッシング しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ コーン きゅうり だいこん	14 ごはん 牛乳 たまごスープ 鹿肉ウィンナー かぼすあえ 牛乳 とりにく たまご しかにくウインナー ごはん あぶら パンこ じゃがいも さとう たまねぎ にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな かぼすかじゅう	15 コッパン 牛乳 ポークビーンズ アーモンドカル みかん 牛乳 ぶたにく ベーコン だいす いりこ コッパン あぶら じゃがいも アーモンド ごま さとう たまねぎ にんじん トマトジュース えだまめ みかん	16 ごはん 牛乳 うま煮 県産あじフライ 一食ソース 牛乳 とりにく あつあげ あじフライ ごはん あぶら さとう じゃがいも しいたけ ごぼう こんにゃく にんじん れんこん いんげん	17 ごはん 牛乳 豚汁 三色そぼろ 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 ごぼう にんじん だいこん こまつな たまねぎ えだまめ こんにゃく
20 ごはん 牛乳 わかめスープ ハンバーグ きのこソース 牛乳 ベーコン かまぼこ わかめ ハンバーグ ごはん はるさめ あぶら さとう たまねぎ にんじん ねぎ しめじ エリンギ りんごピューレ	21 ごはん 牛乳 すきやき 花野菜のサラダ ももゼリー 牛乳 きゅうにく 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 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	22 揚げパン 牛乳 ポトフ 大根サラダ 牛乳 とりにく ソーセージ ローズハム 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 きゃべつ きゅうり だいこん	23 勤労感謝の日 	24 ごはん 牛乳 のっぺい汁 県産さばの照り焼き 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 ねぎ
27 ごはん 牛乳 中華スープ 厚焼きたまご おかか和え 牛乳 ベーコン たまご おかか ごはん はるさめ しいたけ にんじん たまねぎ もやし ねぎ きゃべつ こまつな	28 ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 さんまのみぞれ煮 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 たまねぎ にんじん チンゲンサイ	29 コッパン 牛乳 水ぎょうざ 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	30 ごはん 牛乳 ポークハヤシライス ホットポテトサラダ 1食ノンエッグマヨネーズ 牛乳 ぶたにく ロースハム ごはん あぶら じゃがいも 一食ノンエッグマヨネーズ たまねぎ にんじん エリンギ トマトジュース マッシュルーム りんごピューレ ブロッコリー コーン	今月使用する 由布市産の食材 (予定) ねぎ、白ねぎ、 にら、じゃがいも、 しょうが オタノシミニ★

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...とい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つ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？

まめ(豆類)

ごま(種実類)

は(わ)かめ(海藻類)

やさい(野菜類)

さかな(魚・小魚類)

しいたけ(きのこ類)

いも(いも類)

はしとなかよくなろう！

① 右手で上からはしを取る

② 左手を軽くそえ、右手を右方向にすべらせて、はしの下にそえる

③ 左手をはなす

はしのとりに方にも、作法があるって知ってましたか？
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。

お知らせ

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、楽しみにしててください。

*都合により献立を変更することがあります。
*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。