

月	火	水	木	金
1 ごはん 牛乳 じゃがもちのスープ ハンバーグ 照り焼きソース	2 ごはん 牛乳 玉ねぎのごまみそ汁 とりにくの五目煮	3 黒糖パン 牛乳 豆乳シチュー わかめサラダ	4 ごはん 牛乳 水ぎょうざ いかのチリソース煮	5 ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの炒め煮 じゃこサラダ ヨーグルト
牛乳 ベーコン ハンバーグ ごはん さとう じゃがもち でんぶ しめじ にんじん たまねぎ にら しょうが	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく ちくわ ごはん さとう じゃがいも ごま あぶら たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	牛乳 とりにく とうにゅう わかめ ツナ こくとうパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまドレッシング たまねぎ にんじん しめじ コーン かぼすかじゅう きゃべつ きゅうり	牛乳 ぶたにく いかフリッター すいぎょうざのく ごはん あぶら さとう ぎょうざのかわ にんじん もやし はくさい にら にんにく しょうが	牛乳 ぶたにく まるてん ちりめん ヨーグルト ごはん あぶら さとう たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん きゅうり きゃべつ
8 体育の日 	9 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 さんまのかんろ煮	10 小型コッペパン 牛乳 あんかけやしそば 大根サラダ	11 ごはん 牛乳 ポークハヤシライス パプリカのサラダ	12 ごはん 牛乳 汁ビーフン とりにくのごま焼き はりはりきゅうり
	牛乳 とりにく さんま ごはん あぶら さとう じゃがいも たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが	牛乳 えび ぶたにく コッペパン あげチャーメン あぶら でんぶ マヨネーズ(卵ぬき) たまねぎ たけのこ にんじん しょうが もやし きゃべつ きゅうり だいこん コーン	牛乳 ぶたにく ロースハム ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ エリンギ マッシュルーム りんごピューレ きゅうり きゃべつ パプリカ	牛乳 ぶたにく とりにく くきわかめ ごはん ビーフン ごま あぶら にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ しょうが きゅうり だいこん
15 ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのオイル焼き	16 ごはん 牛乳 肉じゃが ブロッコリーのサラダ	17 コッペパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ スティックさつまいも	18 ごはん 牛乳 ビーンズドライカレー フルーツあえ	19 ごはん 牛乳 すまし汁 五目あつやきたまご 高菜の油いため
牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ さば ごはん あぶら しいたけ ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	牛乳 きゅうにく チキンハム ごはん あぶら さとう じゃがいも あおじそドレッシング にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく コーン ブロッコリー	牛乳 ベーコン とりつくね コッペパン さつまいも あぶら にんじん たまねぎ しめじ はくさい にら	牛乳 きゅうにく ぶたにく だいす ごはん あぶら こむぎこ にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン ナタデココ	牛乳 かまぼこ とうふ たまご ごはん さとう あぶら ごま にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ たかな
22 ごはん 牛乳 とうふの中華煮 ささみのごま酢あえ	23 とりめし 牛乳 たまごスープ きゃべつ入りつくねソース味	24 ミルクパン 牛乳 ポトフ マカロニサラダ	25 ごはん 牛乳 中華スープ 里芋コロッケ はいがふりかけ	26 ごはん 牛乳 さつま汁 さばのかぼす風味だれ
牛乳 とうふ ぶたにく とりにく ごはん あぶら さとう でんぶ ごま にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ きゃべつ きゅうり もやし	牛乳 とりにく つくね とうふ たまご ごはん さとう パンこ じゃがいも にんじん たまねぎ ねぎ きゃべつ ごぼう にんにく	牛乳 とりにく ウィンナー ツナ ミルクパン あぶら じゃがいも マヨネーズ(卵ぬき) マカロニ にんじん たまねぎ セロリ きゃべつ きゅうり コーン	牛乳 ぶたにく つくね ごはん あぶら はるさめ さといも パンこ にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ	牛乳 ぶたにく さば あぶらあげ みそ ごはん あぶら さとう でんぶ さつまいも しいたけ ごぼう しめじ にんじん ねぎ かぼすかじゅう
29 ごはん 牛乳 もずくスープ 豚肉と野菜の炒め煮	30 ごはん 牛乳 チキンカレー アーモンド入りごぼうサラダ	31 米粉パン 牛乳 パスタスープ スコッチエッグ 一食ケチャップ	★今月使用予定の 由布市産の食材 米 ねぎ にら じゃがいも さつまいも 	
牛乳 ぶたにく もずく かまぼこ ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ピーマン ねぎ	牛乳 とりにく ロースハム ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ(卵ぬき) アーモンド にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんごピューレ ごぼう きゅうり	牛乳 ベーコン たまご ぶたにく とりにく こめパン じゃがいも スパゲティ あぶら にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー	*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)	

*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。

食べものののはたらきをしよう

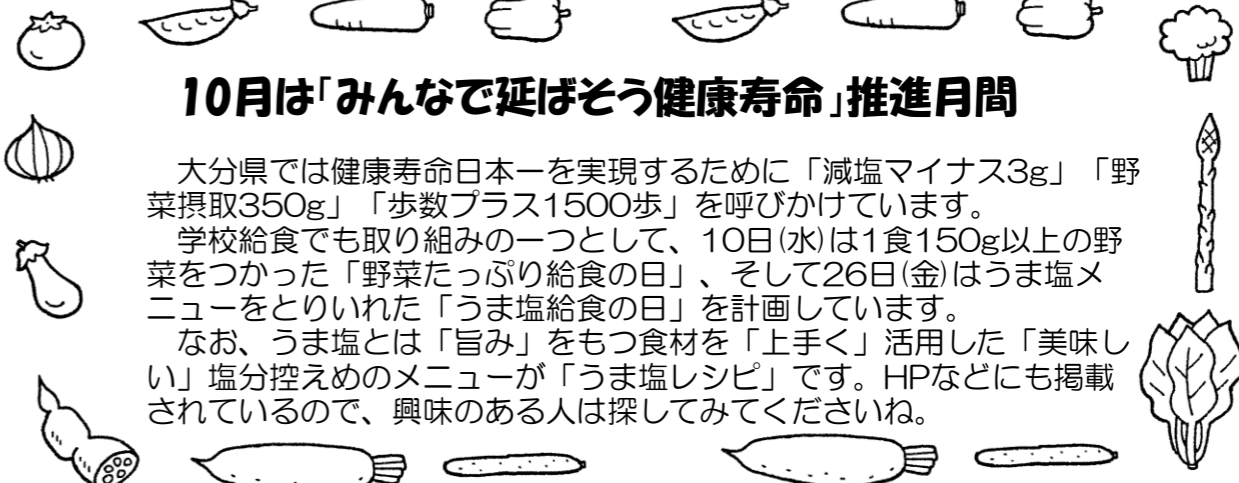
「食べること」は私たちが生きていく上で、欠かすことのできない、とても大切な活動です。
食べものには、それぞれ含まれている栄養素が違ったり、体の中でののはたらきが違ったりしています。なるべく、色々な食べものを組み合わせて食べるようにしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



10月は「みんなで延ばそう健康寿命」推進月間

大分県では健康寿命日本一を実現するために「減塩マイナス3g」「野菜摂取350g」「歩数プラス1500歩」を呼びかけています。
学校給食でも取り組みの一つとして、10日(水)は1食150g以上の野菜をつかった「野菜たっぷり給食の日」、そして26日(金)はうま塩メニューをとり入れた「うま塩給食の日」を計画しています。
なお、うま塩とは「旨み」をもつ食材を「上手く」活用した「美味しい」塩分控えめのメニューが「うま塩レシピ」です。HPなどにも掲載されているので、興味のある人は探してみてくださいね。



かんたんメニュー紹介

鶏肉のゆずこしょうパン粉やき

♪「うま塩レシピ」として紹介されている料理です。
ゆずこしょうのアクセントでおいしく減塩に取り組めるそうです。

【材料 2人分】
とりも肉(皮なし) 200g
ゆずこしょう 1g
めんつゆ(ストレート) 小さじ2(12g)
パン粉 10g
マヨネーズ 大さじ1弱(10g)

【作り方】
①ボールに柚子こしょうとめんつゆをまぜあわせる
②①にとりも肉をつけこみ30分以上おいておく。
③②のとり肉の片面にマヨネーズをぬり、パン粉をつける。
④210～220℃に熱したオーブンで20分ほど焼く。
(フライパンで焼いてもいいです。
中まで火が通るよう、火加減には十分気をつけましょう)