

11月

予定献立表

由布市学校給食センター



月	火	水	木	金	
 *牛乳は毎日つきます。	★今月使用の由布市産の食材… 米、ねぎ、白ねぎ、にら、じゃがいも、 鹿肉ウィンナー、さつまいもです。			1 ごはん とうふのみそ汁 れんこんのはさみ揚げ ブロッコリーのドレッシングあえ	2 ごはん とりすき かぼすあえ
♥ 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)	おしらせ ☆ 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。今月から献立にとりいれていきます。11月は15日の「とりニータ丼」がリクエストされたメニューです！			牛乳 あぶらあげ みそ とうふ とりにく ごはん あぶら パンこ ドレッシング にんじん たまねぎ しじめ ねぎ ブロッコリー れんこん	牛乳 とりにく ごはん マロニー あぶら さとう にんじん たまねぎ ごんにゃく だいこん はくさい しろねぎ もやし こまつな かぼすかじゅう
5 ごはん いものこ汁 鶏と根菜の平つくね きゅうりの塩昆布和え	6 ごはん カレーどうふ パプリカとブロッコリーのサラダ	7 コッペパン さつまいもときのこのシチュー コーンサラダ	8 ごはん 八宝菜 ししゃもフライ	9 ごはん 白玉と春雨のスープ 牛肉とごぼうのしぐれ煮	
牛乳 とうふ つくね ごはん さといも にんじん ごぼう ごんにゃく しめじ ねぎ きゅうり	牛乳 とうふ きゅうりにく ぶたにく ごはん あぶら ごまドレッシング にんじん たまねぎ しじめ しろねぎ にんにく パプリカ ブロッコリー カリフラワー コーン	牛乳 とりにく ロースハム コッペパン さつまいも あぶら さとう こむぎこ パター にんじん たまねぎ エリンギ しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	牛乳 ぶたにく うすらたまご いか ししゃも ごはん あぶら でんぶん パンこ にんじん たまねぎ だけのこ もやし にんにく しょうが キャベツ キクラゲ ちんげんさい	牛乳 きゅうりにく ごはん すいとん はるさめ あぶら さとう ごま にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな しょうが ごんにゃく ごぼう	
12 ごはん 豆乳みそ汁 さわらのカレーマヨネーズ焼き	13 ごはん とうふチゲ 中華和え	14 黒糖パン ポークビーンズ 手作りアーモンドカル	15 ごはん かきたま汁 とりニータ丼	16 ごはん うま煮 アーモンド入り大根サラダ	
牛乳 ぶたにく とうにゅう あぶらあげ とうふ みそ さわら ごはん じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ ちんげんさい	牛乳 ぶたにく とうふ ロースハム たまご ごはん あぶら さとう はるさめ にんじん たまねぎ キムチづけ はくさい えのきだけ だいこん にら きゃべつ もやし	牛乳 ぶたにく ベーコン だいす いりこ ごくどうパン じゃがいも あぶら アーモンド ごま さとう にんじん たまねぎ トマトジュース えだまめ	牛乳 たまご とりにく ごはん じゃがいも パンこ でんぶん さとう にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にら	牛乳 とりにく あつあげ ツナ ごはん じゃがいも あぶら さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ にんじん ごんにゃく ごぼう しめじ いんげん だいこん きゅうり かぼすかじゅう	
19 ごはん わかめスープ ハンバーグ きのこソース	20 ごはん 豚肉と春雨の中華炒め しゅうまい	21 背割りコッペパン 野菜のスープ 鹿肉ウィンナー スチームきゃべつ 1食ケチャップ	22 ごはん のっぺい汁 県産魚(ぶり)の塩こうじ焼き	23 勤労感謝の日	
牛乳 ぶたにく わかめ とうふ ハンバーグ ごはん あぶら さとう はるさめ にんじん たまねぎ ねぎ しめじ マッシュルーム りんごピューレ	牛乳 ぶたにく とりにく ごはん あぶら さとう はるさめ しゅうまいのかわ にんじん たまねぎ ニラ しじめ だけのこ きゃべつ にんにく しょうが	牛乳 ベーコン しかにくウインナー コッペパン スパゲティ あぶら ドレッシング にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー	牛乳 あぶらあげ とうふ ぶり ごはん さといも あぶら でんぶん にんじん ごぼう ごんにゃく だいこん ねぎ		
26 ごはん ぎょうざのスープ 豆腐と大豆のフライ ぶりかけ(しそふり)	27 ごはん ポークカレー ヨーグルトあえ	28 小型コッペパン 和風スパゲティ 豆とツナのサラダ	29 ごはん ミネストローネ ささみのレモン風煮	30 ごはん 根菜のごまキムチ汁 ひじきの炒め煮 (うま塩)	
牛乳 ぶたにく とりにく とうふ だいす ごはん ぎょうざのかわ あぶら パンこ にんじん もやし はくさい にら しそふりかけ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ごはん じゃがいも あぶら にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく りんごピューレ ナタデココ みかん もも パイン	牛乳 とりにく ベーコン だいす ツナ コッペパン スパゲティ あぶら ノンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ しめじ にんにく エリンギ ちんげんさい えだまめ きゃべつ きゅうり かぼすかじゅう	牛乳 ベーコン とりにく でんぶん ごはん マカロニ レンズ豆 じゃがいも あぶら さとう たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト レモンかじゅう	牛乳 ぶたにく とうふ みそ とりにく ひじき あぶらあげ ごはん じゃがいも ごま あぶら さとう にんじん だいこん ごぼう キムチづけ ごぼう ねぎ ごんにゃく えだまめ	

日に日に夕方の日暮れが早くなってきて、季節が冬に向かっていっているのがわかります。給食に使う野菜なども秋から冬が旬のものが増えてきています。さつまいも、白菜、大根、里芋などのこれからの季節に美味しい野菜を献立表でさがしてみてください！

11月8日は いい歯の日! **しっかりかんで食べようね!**

11月15日は 学校給食一日まるごと大分県!

学校給食の献立に地元産または県内産の食材を活用し、その活用率を100%とする『学校給食一日まるごと大分県』という取り組みを県内全ての調理場で11月に行います。由布市では15日(木)に実施します。

11月24日は 和食の日! **日本の食文化を見直そう**

11(いい)24(にほんしよく)

日本の食文化「和食」の特徴

- ☆素材の味を引き出す調理法
- ☆栄養バランスに優れた健康的な食事
- ☆自然の美しさや季節感の表現(器や盛り付け方を季節ごとに工夫しています)

簡単メニュー紹介 ひじきとツナの炒め煮

【材料4人分】
 ひじき(乾) 8g
 ツナ缶 1缶(80g程度)
 コーン缶 20g
 砂糖 大さじ1
 みりん 大さじ1
 こい口しょうゆ 大さじ1と1/2

【作り方】
 ①ひじきを水で戻しザルで水を切っておく。
 ②油でひじきを炒める。
 ③ひじきがやわらかくなったら、ツナとコーンと調味料を入れて味をつける。
 ④水分がなくなるまで煮る。
 * 生や水煮ひじきを使う場合は60g程度使用。

ゆふきゅーのひとこと : 毎日たくさんの食材が給食センターに届きます。その食材を丁寧に調理し、安全に運んで、みなさんのもとに届けています。給食を支えてくれているたくさんの人たちに感謝の気持ちを持って、給食を食べてくれるとうれしいです!