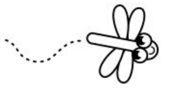
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| <br>＊牛乳は毎日つきます。 | 8.27<br>ごはん<br>ごまみそ汁<br>ハンバーグ　照焼ソース | 8.28<br>丸パン（横割り）<br>ミネストローネ<br>枝豆ミンチカツ<br>スチームきゃべつ | 8.29<br>ごはん<br>牛乳<br>ハヤシライス<br>パプリカサラダ | 8.30<br>ごはん<br>中華コーンスープ<br>さばの塩焼き<br>はりはりきゅうり |
| ♡ 血・骨・肉をつくる（赤） | 牛乳　ぶたにく　とりにく<br>とうふ　みそ | 牛乳　ベーコン　とりにく　とうふ | 牛乳　ぎゅうにく　ツナ | 牛乳　ベーコン　さば<br>わかめ |
| ☀ エネルギーのもとになる（黄） | ごはん　あぶら　パンこ<br>さとう　でんぷん　ごま | コッペパン　あぶら　じゃがいも　パンこ<br>オリーブあぶら　マカロニ　でんぷん | ごはん　あぶら　さとう | ごはん　ごまあぶら |
| (^_^)体の調子を整える（緑） | にんじん　たまねぎ　ごぼう<br>しめじ　しろねぎ | にんじん　たまねぎ　セロリ<br>ブロッコリー　トマト　えだまめ<br>きゃべつ | にんじん　たまねぎ　りんごピューレ　トマト<br>エリンギ　マッシュルーム　かぼすかじゅう<br>えだまめ　きゃべつ　きゅうり　パプリカ | たまねぎ　にんじん　きくらげ<br>もやし　コーン　こまつな<br>きゅうり　だいこん |
| 2<br>ごはん<br>しらたきめんのスープ<br>三色そぼろ丼 | 3<br>ごはん<br>肉じゃが<br>ブロッコリーのサラダ | 4<br>米粉パン<br>コーンクリーム煮<br>ぎすけ煮 | 5<br>ごはん<br>梨入りカレー<br>フルーツ白玉 | 6<br>ごはん<br>冬瓜のそぼろ煮<br>いわしの梅煮 |
| 牛乳　ぶたにく　とりにく<br>たまご | 牛乳　ぎゅうにく　ロースハム | 牛乳　とりにく　いりこ<br>だいず | 牛乳　とりにく | 牛乳　とりにく　こんぶ<br>いわし |
| ごはん　あぶら　ごまあぶら<br>さとう | ごはん　あぶら　じゃがいも<br>さとう　ドレッシング | こめこパン　あぶら　じゃがいも　さとう<br>バター　こめこ　こむぎこ　みずあめ | ごはん　あぶら　じゃがいも<br>しらたまだんご | ごはん　あぶら　でんぷん<br>さとう |
| たまねぎ　にんじん　こんにゃく<br>しいたけ　もやし　こまつな<br>しょうが　えだまめ | たまねぎ　にんじん　えだまめ<br>こんにゃく　コーン　ブロッコリー | たまねぎ　にんじん　コーン | にんじん　たまねぎ　にんにく<br>なし　えだまめ　みかん　もも<br>パイン　マンゴー・オレンジかじゅう | にんじん　たまねぎ　しょうが<br>しめじ　とうがん　ねぎ<br>うめ |
| 9<br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>わかめサラダ | 10<br>ごはん<br>すまし汁<br>千草やき<br>はいがふりかけ | 11<br>コッペパン<br>スパゲティナポリタン<br>ちりめんサラダ | 12<br>ごはん<br>中華スープ<br>いかのチリソース | 13<br>ごはん<br>卵のスープ<br>牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>お月見ゼリー |
| 牛乳　ぶたにく　ぎゅうにく<br>みそ　とうふ　わかめ　ツナ | 牛乳　とうふ　わかめ<br>たまご　とりにく　チーズ | 牛乳　ベーコン　ウィンナー<br>ちりめん | 牛乳　ぶたにく　とうふ<br>いか | 牛乳　たまご　ぎゅうにく |
| ごはん　あぶら　でんぷん<br>ごまあぶら　さとう | ごはん　あぶら | コッペパン　オリーブあぶら<br>さとう　スパゲティ　ごまあぶら | ごはん　あぶら　はるさめ<br>こむぎこ　でんぷん　さとう | ごはん　じゃがいも　パンこ<br>あぶら　さとう　ごま |
| たまねぎ　にんじん　しいたけ<br>しょうが　にんにく　ねぎ<br>かぼすかじゅう　もやし　きゅうり | にんじん　たまねぎ　しいたけ<br>しめじ　こまつな　ほうれんそう | にんじん　たまねぎ　ピーマン<br>マッシュルーム　トマトピューレ<br>きゅうり　きゃべつ | にんじん　たまねぎ　きくらげ<br>しょうが　もやし　にら<br>にんにく　しょうが | にんじん　たまねぎ　きゃべつ<br>しょうが　こんにゃく　ごぼう<br>みかんかじゅう　ぶどうかじゅう |
| 16<br>敬老の日<br> | 17<br>ごはん<br>すきやき<br>花野菜のごまドレッシングあえ | 18<br>コッペパン<br>鶏肉のトマトビーンズ煮込み<br>海藻サラダ<br>りんごジャム | 19<br>ごはん<br>ぐだくさんみそ汁<br>鶏肉のからあげ | 20<br>ごはん<br>春雨スープ<br>さんまみぞれに<br>しそ味ひじき |
| | 牛乳　ぎゅうにく | 牛乳　とりにく　だいず<br>ツナ　かいそう | 牛乳　とりにく<br>とうふ　みそ　あぶらあげ | 牛乳　ベーコン　さんま<br>ひじき |
| | ごはん　あぶら　さとう<br>マロニー　ごまドレッシング | コッペパン　あぶら　じゃがいも<br>さとう | ごはん　じゃがいも　でんぷん<br>あぶら | ごはん　はるさめ<br>あぶら　さとう |
| | にんじん　たまねぎ　こんにゃく<br>だいこん　しろねぎ　はくさい<br>コーン　ブロッコリー　カリフラワー | にんじん　たまねぎ　トマトジュース<br>えだまめ　かぼすかじゅう　きゅうり<br>ブロッコリー　りんご | たまねぎ　にんじん　ねぎ | にんじん　たまねぎ　しいたけ<br>きゃべつ　こまつな　だいこん<br>しそのみ |
| 23<br>秋分の日<br> | 24<br>ごはん<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>えびしゅうまい | 25<br>黒糖パン<br>野菜のスープ煮<br>ハンバーグ　きのこソース | 26<br>ごはん<br>ポークシチュー<br>梨ゼリーフルーツあえ | 27<br>ごはん<br>粉高野汁<br>さばのかぼす風味だれ |
| | 牛乳　ぶたにく　さかなすりみ<br>えび | 牛乳　ベーコン　とりにく<br>ぶたにく | 牛乳　ぶたにく | 牛乳　こうやどうふ　かまぼこ<br>さば　たまご |
| | ごはん　あぶら　はるさめ<br>ごまあぶら | こくとうパン　あぶら<br>じゃがいも　パンこ　さとう | ごはん　あぶら　じゃがいも<br>さとう | ごはん　さとう　でんぷん |
| | にんじん　たまねぎ　しょうが<br>にんにく　しいたけ　たけのこ<br>きゃべつ　にら | たまねぎ　にんじん　コーン<br>きゃべつ　しめじ　マッシュルーム<br>りんごピューレ | にんじん　たまねぎ　にんにく<br>トマトジュース　りんごピューレ<br>マッシュルーム　みかん　パイン　もも　なし | にんじん　たまねぎ　しめじ<br>こまつな　かぼすかじゅう |
| 30<br>ごはん<br>とうふとわかめのみそ汁<br>五目煮<br>早生みかん | | | | |
| 牛乳　あぶらあげ　とうふ<br>みそ　わかめ　とりにく | | | | |
| ごはん　あぶら<br>さとう | | | | |
| にんじん　たまねぎ　こんにゃく<br>ごぼう　えだまめ<br>みかん | | | | |

# 予定献立表

★今月使用の
由布市産の食材★

米・じゃがいも
なし・にんにく・ねぎ
にら・しいたけ

由布市学校給食センター

## 「早ね・早起き・朝ごはん」に、取組みましょう♪

いよいよ２学期がはじまります。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ぁ」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。早ね・早起き・朝ごはんに取り組みましょう。

**早寝**

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

**早起き**

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

**朝ごはん**

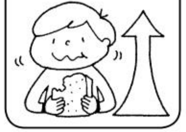
夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

子どもたちの健やかな成長のために、規則正しい生活習慣は大切です。幼稚園や小学校では運動会練習も始まります。一日を元気に過ごすためにも、朝ごはんをしっかり食べることができるよう、生活習慣を見直してみましょう。

## ～　朝ごはんの効果　～

**体や脳のエネルギーになる**

**体温が上がる**



**脳の働きを活発にする**

**排便を促す**

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

## 自分でコントロールしよう体内時計！

人は、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。これは「体内時計」の機能によるものです。この体内時計を正常に働かせるためには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく一日３食の食事をとること、日中は外で活動することなどがよいとされています。

## うま塩メニュー紹介

さばの竜田あげ　【材料2人分】

- さば　2切れ（60g×２枚）
- ＊酒　小さじ1弱（4g）
- ＊おろし生姜　4g
- ＊こいくちしょうゆ　小さじ1（6g）
- ＊カレー粉　小さじ1（2g）
- 片栗粉　小さじ1強（4g）
- 揚げ油

【作り方】

①調味料（＊）をあわせ、さばを漬け込んでおく。
②片栗粉をまぶし、油で揚げる。

カレー粉の風味で、おいしくいただけます。