

# 10月

# 予定献立表

R元

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。	<b>1</b> ごはん 梨いりとりすき かぼすあえ	<b>2</b> ミルクパン ミネストローネ さけのバジルチーズ焼き	<b>3</b> ごはん 汁ビーフン チキン南蛮 一食ノンエッグタルタルソース	<b>4</b> ごはん チリコンカン スタミナサラダ
♥ 血・骨・肉をつくる(赤)	牛乳 とりにく	牛乳 ベーコン さけ チーズ	牛乳 とりにく ぶたにく	牛乳 きゅうにく だいす ぶたにく
★ エネルギーのもとになる(黄)	ごはん さとう あぶら マロニー	ミルクパン オリーブあぶら じゃがいも マカロニ	ごはん あぶら さとう でんぷん ビーフン ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら
(^_^) 体の調子を整える(緑)	たまねぎ にんじん だいこん はくさい しろねぎ なし こんにゃく もやし こまつな かぼすかじゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト セロリ バジル	にんじん たまねぎ きくらげ コーン チンゲンサイ	たまねぎ にんじん えだまめ トマトピューレ しょうが きゅうり きゃべつ にんにく
<b>7</b> ごはん キムチ汁 とりのてりやき かぼすだれ	<b>8</b> ごはん シーフードカレー ブルーベリー入りヨーグルトあえ	<b>9</b> コッペパン ポトフ スコッチエッグ 一食トマトケチャップ	<b>10</b> ごはん けんちん汁 あじフライ あじつけのり	<b>11</b> ごはん マーボー春雨 ちりめんサラダ
牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ベーコン いか えび ヨーグルト	牛乳 とりにく ソーセージ たまご きゅうにく ぶたにく	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ あじ のり	牛乳 ぶたにく きゅうにく みそ ちりめん
ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ごはん じゃがいも さとう	コッペパン オリーブあぶら じゃがいも パンこ	ごはん あぶら パンこ	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう
にんじん もやし しめじ なら はくさい こんにゃく にんにく かぼすかじゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんごピューレ みかん もも パイン ナタデココ ブルーベリー	たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ きゅうり きゃべつ
<b>14</b> 体育の日 	<b>15</b> ごはん じゃがいものそぼろ煮 大根サラダ	<b>16</b> 黒糖パン 長ネギのスープ(カウル) オムレツ トマトソースかけ	<b>17</b> ごはん さつま汁 ささみのレモン風に	<b>18</b> ごはん とうふとえびの中華炒め フルーツ杏仁
牛乳 とりにく だいす ツナ	牛乳 ベーコン たまご	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 ぶたにく とうふ えび	牛乳 ぶたにく とうふ えび
ごはん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さつまいも でんぷん さとう	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら でんぷん さとう
にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが えだまめ だいこん コーン かぼすかじゅう	にんじん たまねぎ こんにゃく しょうが えだまめ だいこん コーン かぼすかじゅう	にんじん たまねぎ しめじ しろねぎ マッシュルーム トマト	にんじん しいたけ ごぼう しめじ ねぎ レモンかじゅう	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが きゃべつ なら たけのこ みかん パイン もも
<b>21</b> ごはん 和風ワンタンスープ とうふハンバーグ 大根ソースかけ	<b>22</b> 即位の礼 	<b>23</b> 小型パン カレーうどん ブロッコリーのイタリアンサラダ	<b>24</b> ごはん かきたま汁 切干大根のそぼろ丼	<b>25</b> ごはん かしわ汁 さばのみそだれかけ
牛乳 とうふ ぶたにく とりにく		牛乳 とりにく かまぼこ	牛乳 たまご かまぼこ きゅうにく	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ さば みそ
ごはん パンこ さとう ワンタン		コッペパン あぶら うどん さとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ ごま	ごはん あぶら さとう こめこ
にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ ねぎ だいこん		にんじん たまねぎ しめじ しろねぎ パプリカ コーン ブロッコリー カリフラワー トマト	にんじん たまねぎ ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ しょうが
<b>28</b> ごはん うまに マンナンサラダ	<b>29</b> ごはん ぶた汁 茎わかめのいため煮 デザート(ムース)	<b>30</b> コッペパン クリームシチュー コーンサラダ	<b>31</b> ごはん 春雨スープ 鶏肉のアーモンドからめ	★今月使用予定の 由布市産の食材  <ul style="list-style-type: none"> <li>・米</li> <li>・ねぎ</li> <li>・にら</li> <li>・じゃがいも</li> <li>・なし</li> <li>・しいたけ</li> <li>・にんにく</li> <li>・白ねぎ</li> </ul>
牛乳 とりにく あつあげ ロースハム のり	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ くわかめ あぶらあげ	牛乳 とりにく ロースハム	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	
ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ごはん あぶら じゃがいも さとう	コッペパン あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ なまクリーム オリーブあぶら	ごはん あぶら でんぷん さとう アーモンド はるさめ	
にんじん ごぼう こんにゃく しめじ いんげん きゅうり きゃべつ	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ いんげん こんにゃく	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー コーン きゃべつ きゅうり	にんじん たまねぎ しょうが もやし しめじ チンゲンサイ	

\*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。

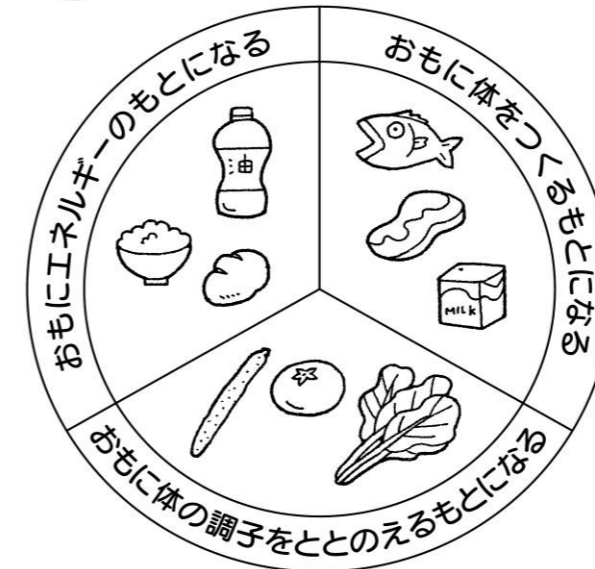


## 栄養バランスよく食べよう!

偏りなくとりましょう

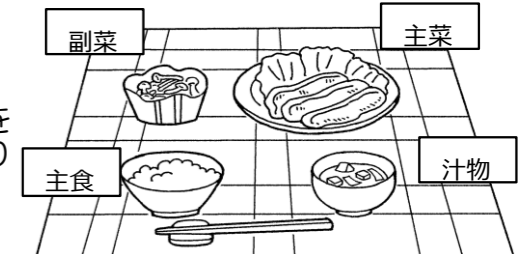
### 3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



### 献立のポイント 主食+主菜+副菜+汁物

献立をたてる時は、「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせると栄養のバランスがととのいやすくなります。  
 主食からは、おもに炭水化物を  
 主菜からは、おもにたんぱく質や脂質を  
 副菜や汁物からはおもにビタミンや無機質・食物繊維をとることができます。



### 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、1日(火)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7日(月)はうま塩メニューをとりいれた「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。

### うま塩メニュー紹介 野菜たっぷり具沢山みそ汁

- 【材料 2人分】
- 生しいたけ 20g(小2個)
  - 白ねぎ 80g
  - 玉ねぎ 100g
  - 人参 40g
  - かつお・昆布だし 300g
  - みそ 18g(大さじ1)
  - かぼす(果汁) 6g

- ♪「うま塩レシピ」として紹介されている料理です。  
 かぼすがおいしい時期になりました。かぼすは食べる直前にしぼり、さわやかな香りと風味を楽しんでください。
- 【作り方】
- ①かつおとこんぶでだしをとっておく
  - ②しいたけは薄くスライス、人参は半月切り、玉ねぎはくし形にして半分に切る。白ねぎは薄く斜め切りにする。
  - ③①のだしを火にかけ、②を加えてひと煮立ちさせる。
  - ④具が煮えたら火を消し、みそをとき入れる。
  - ⑤器にもり、お好みでかぼすをしぼる。