

4月 予定献立表

由布市学校給食センター

入学・入園・進級 おめでとうございます



学校給食について



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子どもたちの健康の保持増進や体位の向上を図ることはもちろん、食に関する指導を行う上での教材として、給食時間等で活用しています。

こんなことに気を付けています！

<p>栄養バランス</p>	<p>おいしく魅力ある献立作り</p>	<p>行食や郷土料理の伝承</p>
<p>旬の食材や地場産物の活用</p>	<p>食品の安全性</p>	<p>衛生的な調理</p>

由布市学校給食の内容

～給食は、主食(ご飯又はパン)・牛乳・主菜(主なおかず)・副菜です～

☆主食は市内の委託業者から直接各学校へ配送されます。

◎月・火・木・金曜日はご飯の日です。お米は由布市産を使用しています。

◎水曜日はパンの日です。パンは、大分県が示した材料割合のパンが基本です。

〈小麦粉のうち95%はアメリカ・カナダ産、5%は大分県産となっています〉

☆おかず(主菜・副菜)は給食センターで作っています。

◎地元の産物を出来る限り使用するよう心がけています。

☆牛乳は、大分県産です。九州乳業から直接各学校へ配送されます。

◎学校給食の牛乳は生乳です。加工牛乳ではありません。

◎成長盛んな時期の子どもたちに必要な栄養をとるために毎回ついています。



うま塩メニュー紹介 うま塩さばのみそ煮



【材料 4人分】

- さば切り身 4切れ
- 砂糖 大さじ2
- あわせみそ 大さじ11/3
- 酒 大さじ4
- だし汁 160mL
- ヨーグルト 200g
- 片栗粉・油 適量
- しょうが 1/2かけ
- 赤とうがらし 少々

【作り方】

- (1)しょうがをうすスライス、赤唐辛子は輪切りにする
- (2)砂糖・みそ・酒・だし汁・ヨーグルトを混ぜて合わせ調味料をつくる
- (3)さばの切り身に片栗粉をまぶし、油を敷いたフライパンで両面に焦げ目がつくまで焼く
- (4)さばを鍋に移し、①と②を加え、落としぶたをし、焦げつかないように弱火で3～4分ほど煮る
- (5)煮汁が少なくなってきたら、火を止める

月	火	水	木	金
<p>★今月使用の由布市産の食材 …米、にんじん、ねぎ、パプリカ、しいたけ</p> <p>★献立表は、主な材料をのせています。 材料の詳細な内容が必要な方は 学校へ連絡してください。</p> <p>★幼稚園のお祝いデザートは、 幼稚園の全員が給食開始する5月につきます。</p>	<p>8 始業式</p>	<p>9 ごはん じゃがいものみそ汁 塩こうじからあげ</p> <p>牛乳 とりにく あつあげ みそ</p> <p>ごはん あぶら でんぶ じゃがいも</p> <p>にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ</p>	<p>10 ごはん チリコンカン スナップえんどうのサラダ</p> <p>牛乳 きゅうにく だいず ツナ</p> <p>ごはん あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ</p> <p>にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトピューレ かぼすかじゅう えだまめ ブロッコリー スナップえんどう</p>	<p>11 ごはん さとう パンこ あぶら (デザート)</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ だけのことねぎ だいこん いちごかじゅう</p>
<p>13 赤飯 竹の子入りすまし汁 ハンバーグ 大根ソース (小中) お祝デザート</p> <p>牛乳 あすき ぶたにく わかめ とりにく とうふ とうにゅう</p> <p>ごはん さとう パンこ あぶら (デザート)</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ だけのことねぎ だいこん いちごかじゅう</p>	<p>14 ごはん うまに さわらの照り焼き</p> <p>牛乳 とりにく あつあげ さわら</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも でんぶ さとう</p> <p>にんじん ごぼう こんにやく しめじ いんげん しょうが</p>	<p>15 こがたコッペパン ナポリタンスパゲティ 豆とツナのサラダ かぼすジャム</p> <p>牛乳 ベーコン ソーセージ ツナ だいず</p> <p>コッペパン さとう スパゲティ ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら</p> <p>にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン えだまめ トマトピューレ かぼすかじゅう パプリカ きゃべつ きゅうり</p>	<p>16 ごはん ごまみそ汁 大豆のぎすけ煮</p> <p>牛乳 ぶたにく とうふ みそ だいず いりこ</p> <p>ごはん こま こむぎこ あぶら さとう みずあめ</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ</p>	<p>17 ごはん コーンスープ しゅうまい ばくばくひじき</p> <p>牛乳 ベーコン ちりめん ぶたにく ひじき</p> <p>ごはん こまあぶら さとう こま こむぎこ パンこ</p> <p>にんじん たまねぎ きくらげ もやし コーン チンゲンサイ えだまめ しょうが</p>
<p>20 ごはん 野菜のスープに オムレツ トマトソース ミルメーク</p> <p>牛乳 ベーコン たまご</p> <p>ごはん じゃがいも さとう あぶら</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ きゃべつ トマトピューレ トマト マッシュルーム</p>	<p>21 ごはん マーボー豆腐 花野菜のごまドレッシングあえ</p> <p>牛乳 とうふ きゅうにく ぶたにく みそ</p> <p>ごはん あぶら ごまあぶら でんぶ</p> <p>にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ しいたけ コーン ブロッコリー カリフラワー</p>	<p>22 丸型パン(横割り) ミネストローネ 白身魚フライ スチームきゃべつ 一食ノンエッグタルタルソース</p> <p>牛乳 ベーコン ホキ</p> <p>コッペパン オリーブあぶら パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ</p> <p>にんじん たまねぎ セロリ トマト ブロッコリー にんにく きゃべつ</p>	<p>23 ごはん ビーフカレー フルーツ白玉</p> <p>牛乳 きゅうにく</p> <p>ごはん あぶら じゃがいも さとう しらたまもち ナタデココ ごまあぶら</p> <p>にんじん たまねぎ しょうが だけのことねぎ こんにやく きゃべつ えだまめ</p>	<p>24 ごはん 厚揚げのみそ炒め マンナンサラダ</p> <p>牛乳 ぶたにく あつあげ みそ ちくわ きんときまめ ロースハム のり</p> <p>ごはん あぶら さとう ごま こまあぶら</p> <p>にんじん たまねぎ しょうが だけのことねぎ こんにやく きゃべつ えだまめ</p>
<p>27 ごはん 肉じゃが いわしのかぼすレモン煮</p> <p>牛乳 きゅうにく いわし</p> <p>ごはん あぶら さとう じゃがいも</p> <p>にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ かぼすかじゅう レモンかじゅう</p>	<p>28 サフランライス 鶏肉のクリーム煮 アスパラサラダ</p> <p>牛乳 とりにく</p> <p>ごはん あぶら バター こむぎこ 生クリーム さとう</p> <p>にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン パプリカ カリフラワー アスパラガス</p>	<p>29 昭和の日</p>	<p>30 ごはん 粉高野汁 さばのみそだれ焼き</p> <p>牛乳 たまご こうやとうふ さば みそ</p> <p>ごはん じゃがいも さとう こめこ</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが</p>	<p>牛乳は毎日つきます。</p> <p>♡ 血・骨・肉をつくる(赤)</p> <p>★ エネルギーのもとになる(黄)</p> <p>(^_^) 体の調子を整える(緑)</p>

家族で取り組んでみましょう♪ ～早ね・早起き・朝ごはん～



子どもたちの健やかな成長のためにも、規則正しい生活習慣は大切です。生活習慣が乱れてしまうと、学習意欲や体力・気力の低下につながるかと指摘されています。

一日を元気に過ごすためにも、早ね早起き朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



由布市
学校給食センター
のキャラクター
YUFU-Q
(ゆふきゅー) です
よろしくね!!