



★今月使用の 由布市産の食材★

米・にんにく・ねぎ にら・しいたけ・じゃが芋

由布市学校給食センター

				田和川子牧和及センター
月	<u> </u>	<u>水</u>	<u></u> 木	金
*牛乳は毎日つきます。	1 ごはん 肉団子スープ あじの梅みそ焼き	2 コッペパン カレーうどん ちりめんサラダ	3 ごはん もずくのスープ とり天	4 ごはん 豆乳みそ汁 牛肉のしぐれ煮
	中乳 ぶたにく とりにく あじ みそ ごはん あぶら さとう こめこ しょうが たまねぎ にんじん	牛乳 とりにく かまぼこ ちりめん コッペ/アン あぶら うどんめん さとう しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳 とうふ もずく とりにく こはん こむぎこ でんぶん あぶら にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう ぎゅうにく ごはん あぶら さとう ごま にんじん たまねぎ しめじ ねぎ
(^_^)体の調子を整える(緑)	しいたけ キャベツ ねぎ うめ	きゅうり キャベツ	107070 768406 0047619 406	こんにゃく ごぼう しょうが
7 ごはん 筑前煮 いわしかぼすレモン煮	(8) ごはん 豚肉と春雨の中華炒め フルーツ杏仁	9 丸パン(横割り) ミネストローネ チキンカツ 一食クッキングたれ	10 ごはん ポークハヤシ グリーンサラダ	11 青菜ごはん 冬瓜のそぼろ煮 しらす入りたまご焼き
牛乳 とりにく いわし ごはん あぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく ごはん あぶら さとう	牛乳 レンズマメ とりにく ベーコン ごはん オリーブあぶら じゃがいも	牛乳 ぶたにく ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく こんぶ たまご しらすぼし ごはん あぶら でんぶん
さどう。でんぶん。 しいたけ こんにゃく こぼう れんこん にんじん さやいんげん レモンかじゅう かぼすかじゅう	はるさめ ごまあぶら とうにゅうゼリー にんにく しょうが しいだけ たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ にら みかん もも パイン	マカロニ あぶら にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト	オリーブあぶら たまねぎ にんじん エリンギ トマトジュース マッシュルーム りんごピューレ ブロッコリー きゅうり キャベツ	さとう たまねぎ にんじん しめじ とうがん ねぎ しょうが
14 ごはん 平麺汁ビーフン 豚肉と野菜の炒め煮	(15) ごはん 三色つみれ汁 鮭の塩こうじ焼き	【 16 】 黒糖パン ポトフ ツナサラダ	17	【18】 ごはん にらと卵のスープ ハンバーグ ケチャップソース
牛乳 ベーコン ぶたにく こはん ピーフン あぶら さとう たまねぎ にんじん しめじ きくらげ コーン ねぎ しょうが	牛乳 とうふ さかなすりみ さけ。 さけん オリーブあぶら さとう あぶら でんぶん しいたけ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ とうもろこし ほうれんそう	牛乳 ベーコン ウインナー ツオ こくとうパン じゃかいも さとう オリーブあぶら たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パブリカ かぼすかじゅう	中乳 あつあげ みそ ぎゅうにく ちくわ だいす こんぶ ごはん じゃがいも あぶら さとう にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こんにゃく ごぼう	牛乳 ぶたにく とうふ たまご ぶたにく とりにく ごはん あぶら ばんこ さとう しょうが たまねぎ にんじん しめじ にら マッシュルーム
<u>こんにゃく ピーマン</u> ②1 敬老の日	(22) 秋分の日	きゅうり ブロッコリー コーン 23 小型コッペパン なす入りミートスパゲティ コールスローサラダ	24 ごはん 中華ワンタンスープ からあげ	25 ごはん けんちん汁 県産ぶりのてりやき
		年乳 ぎゅうにく ぶたにく ハム だいす こはん スパケティ オリープあぶら トレッシング にんにく たきねぎ なす にんじん マッシュルーム トマト キャベツ	牛乳 ぶたにく とりにく こはん でんぶん あぶら さとう こむぎこ たまねぎ にんじん しいたげ もやし ねぎ にんにく しょうが	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ ぶり こはん あぶら さとう てんぶん しいだけ こぼう こんにゃく にんじん ねぎ しょうが
29 ごはん わかめとベーコンのスープ 梅しそチキンカツ 胚芽ふりかけ	29 麦ごはん チキンカレー シークワーサージュレ和え	きゅうり コーン 30 ミルクパン 長ねぎのスープ スコッチエッグ 一食ケチャップ	今月も引き続き、大分 にいただいた食材を使う 県産の食材です。お楽し 9月4日 県産和牛(牛)	う予定です。すべて大分 よみに★
牛乳 ベーコン わかめ とりにく ごはん はるさめ あぶら こまきこ ばんこ たまねき にんじん もやし しいだけ ねぎ おおば うめ	牛乳 とりにく ごはん むぎ あぶら しゅがいも シークワーサーシュレ にんにく たまねぎ にんじん えきまめ みかん パイン もも りんごビューレ	牛乳 ベーコン たまご きゅうにく ぶたにく ミルクパン じゃがいも ばんこ みすあめ さとう あぶら たまねき にんじん しめじ しろねき	25日 県産ぶり(県産 29日 冠地鶏(チキン	Eぶりの照り焼き)

がつ うんどうかい がっこう

きそくただ せいかつ いちにち かい しょくじ

9月は運動会がある学校もたくさんあります。規則正しい生活や、一日3回の食事をしっかり摂り、体調を 整えましょう。

生活リズムを整えましょう!

こころ からだ けんこう せいちょう

きそくただ

心と体が健康に成長するためには、まずは規則正しい生活リズムを確立させることが大切です。

じぶん せいかつ まいにち せいかつ

毎日の生活リズムがくずれている人はいませんか。 自分の生活をふりかえってみましょう。

せいかつ

自分の生活をチェック!

自分の生活をふりかえって、できているところに〇をつけてみましょう。

まいにち き じかん 朝ご飯をしっかりと食べている 学校がなくても、毎日決まった時間に

起きている からだ うご

すすんで体を動かしている

じかん りょう き た

おやつは時間と量を決め、食べすぎない ようにしている

 ゆうしょくこ
 ね
 まえ
 やしょく
 た

 夕食後や寝る前に、夜食を食べていない

まいしょく やさい 毎食、野菜を食べている

にち かい き じかん しょくじ 1日3回、決まった時間に食事をしている

決まった時間に寝て、夜更かしをして いない

★お知らせ★

大分県では、9月28日から10月2日までを「おおいたラグ ビー給食ウイーク」とし、期間中にラグビーワールドカップ 2019 日本大会の出場国・地域の料理等を給食に取り入れ ることになりました。この取り組みでは、国際交流の興味関 心を高めてもらうことを目的としています。由布市では、9月 30日に「長ネギのスープ(ウエールズ)」「スコッチエッグ (イギリス)」を提供します。お楽しみに♪











首分でコントロールしよう

人は、「体内・ドー」という機能があ り、太陽が昇っている間は活動的に なり、太陽が流むと休息に入るよう になっています。体内時計を正常に 働かせるには、朝、決まった時間に 起きて太陽の光を浴びること、規則 芷しく1皆3後の

食事をとること、 登曹は外で活動す -ることなどがよい とされています。



おすすめ



じゃこと大葉のお焼き (材料 2人分)

ごはん 茶碗2杯分 ちりめんじゃこ 大葉 5枚

とろけるチーズ 20g ねぎ、ごま

(作り方)

- ①ごはんにちりめんじゃこ、刻んだ大葉を入れて、 混ぜ合わせておく。
- 大さじ1/2 ②フライパンで①のごはんを薄くのばして、両面を 焼く。
 - ③②の上にとろけるチーズをのせる。
 - ④チーズが溶けたら、ねぎ、ごまをのせてできあが

