

9月

予定献立表

★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

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ごはん 肉団子スープ あじの梅みそ焼き</p>	<p>2</p> <p>コッペパン カレーうどん ちりめんサラダ</p>	<p>3</p> <p>ごはん もずくのスープ とり天</p>	<p>4</p> <p>ごはん 豆乳みそ汁 牛肉のしぐれ煮</p>	
<p>7</p> <p>ごはん 筑前煮 いわしかほすレモン煮</p>	<p>8</p> <p>ごはん 豚肉と春雨の中華炒め フルーツ杏に</p>	<p>9</p> <p>丸パン(横割りの) ミネストローネ チキンカツ 一食クッキングたれ</p>	<p>10</p> <p>ごはん ポークハヤシ グリーンサラダ</p>	<p>11</p> <p>青菜ごはん 冬瓜のそぼろ煮 しらす入りたまご焼き</p>
<p>14</p> <p>ごはん 平麺汁ビーフン 豚肉と野菜の炒め煮</p>	<p>15</p> <p>ごはん 三色つみれ汁 鮭の塩こうじ焼き</p>	<p>16</p> <p>黒糖パン ポトフ ツナサラダ</p>	<p>17</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁 牛肉と大豆のもの</p>	<p>18</p> <p>ごはん にらと卵のスープ ハンバーグ ケチャップソース</p>
<p>21</p> <p>敬老の日</p>	<p>22</p> <p>秋分の日</p>	<p>23</p> <p>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</p>	<p>24</p> <p>ごはん 中華ワンタンスープ からあげ</p>	<p>25</p> <p>ごはん けんちん汁 県産ぶりのてりやき</p>
<p>29</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>麦ごはん チキンカレー シークワーサージュレ和え</p>	<p>30</p> <p>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</p>	<p>今月も引き続き、大分県から子ども達のために いただいた食材を使う予定です。すべて大分 県産の食材です。お楽しみに★ 9月4日 県産和牛(牛肉のしぐれ煮) 25日 県産ぶり(県産ぶりの照り焼き) 29日 冠地鶏(チキンカレー)</p>	

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！

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。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てみましょう。

自分の生活をチェック！

- 自分の生活をふりかえて、できているところに○をつけてみましょう。
- 学校がなくても、毎日決まった時間に起きています
 - 朝ご飯をしっかりと食べている
 - すずんで体を動かしています
 - 毎食、野菜を食べている
 - おやつは時間と量を決め、食べすぎないようにしています
 - 1日3回、決まった時間に食事をしている
 - 夕食後や寝る前に、夜食を食べていない
 - 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ィーク」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♪



自分でコントロールしよう 体内時計

人は、「体内時計」という機能が有り、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。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、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間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 朝ご飯



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 大きじ1/2
 大葉 5枚
 とろけるチーズ 20g
 ねぎ、ごま 少々
 油 適量

(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。
- 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り。

