

10月 予定献立表

2020年

由布市学校給食センター

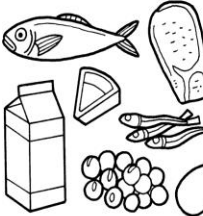
月	火	水	木	金
★今月使用の由布市産の食材★ 米、ねぎ、にら、なし、しいたけ です。		 *牛乳は毎日つきます。	1 ごはん さつま汁 筍わかめの炒め煮 お月見ゼリー	2 ごはん 中華スープ さんまみぞれ煮
★お知らせ★ 10月14日(水)クリームシチューに、県を通じて無償でいただいた冠地どりを使用します。大分県生まれのブランド地どりです。お楽しみに♪		血・骨・肉をつくる(赤) エネルギーのもとになる(黄) (^^)体の調子を整える(緑)	牛乳 ぶたにく みそ とりにく きわかめ さつまあげ ごはん あぶら さとう さつまいも つきみぜリー にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく さやいんげん	牛乳 ぶたにく とうふ さんま ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ たまねぎ にんじん きくらげ もやし しょうが にら だいこん
5 ごはん コーンクリーム煮 豆腐と大豆のパン粉焼き	6 ごはん なし入りとりすき ブロッコリーサラダ	7 きなこ揚げパン ミネストローネ アーモンドごぼうサラダ	8 ごはん ポークカレー ブルーベリーのヨーグルト和え	9 ごはん 卵入りコーンスープ さばのみそマヨネーズ焼き
牛乳 とりにく とうふ さかなすりみ だいず ごはん あぶら パンこ さとう じゃがいも パター こめこ たまねぎ にんじん コーン しいたけ	牛乳 とりにく ロースハム ごはん あぶら さとう たまねぎ にんじん だいこん はくさい しろねぎ こんにやく なし ブロッコリー カリフラワー	牛乳 ベーコン だいず おおぶくまめ きんときまめ きなこ コッパン あぶら さとう オリブあぶら じゃがいも マカロニ ソンエッグマヨネーズ アーモンド にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト ごぼう きゅうり コーン	牛乳 ぶたにく ヨーグルト ごはん あぶら さとう じゃがいも ナタデココ にんじん たまねぎ にんにく りんごビュレ えだまめ みかん もも パイン ブルーベリー	牛乳 ベーコン たまご さば みそ ごはん パンこ ソングマヨネーズ にんじん たまねぎ もやし コーン ねぎ しめじ
12 ごはん インドに マンナンサラダ	13 ゆかりごはん 吸い物 豚肉の五目煮	14 黒糖パン クリームシチュー 海藻サラダ	15 ごはん みぞれ汁 鮭メンチカツ	16 ごはん 豆腐の中華煮 もやしのごまあえ
牛乳 ぶたにく あつあげ ロースハム のり ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく きゅうり きゃべつ	牛乳 とうふ ぶたにく ちくわ ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ こんにやく ごぼう ゆかり	牛乳 とりにく ツナ かいそう ことうパン あぶら じゃがいも さとう パター こむぎこ なまクリーム にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー かぼすかじゅう きゅうり きゃべつ	牛乳 ぶたにく とうふ さけ さかなすりみ ごはん あぶら パンこ でんぶん こま さとう にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ きゃべつ ねぎ きゅうり もやし	牛乳 ぶたにく とうふ ごはん あぶら でんぶん こま さとう にんじん たまねぎ にんにく しょうが しいたけ きゃべつ ねぎ きゅうり もやし
19 ごはん 粉高野汁 ハンバーグ 大根ソース	20 ごはん しらたきめんのスープ いわしおかか煮	21 小型コッパン スパゲティナポリタン 豆とツナのサラダ	22 ごはん みそ汁 とりニータ丼	23 ごはん うま煮 ちりめんの酢の物
牛乳 かまぼこ たまご とりにく ぶたにく こうやどうふ ごはん さとう にんじん たまねぎ しめじ こまつな だいこん	牛乳 ぶたにく いわし かつおぶし ごはん あぶら さとう にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ もやし チンゲンサイ	牛乳 ベーコン ウィナー ツナ だいず おおぶくまめ きんときまめ コッパン オリブあぶら さとう スパゲティ ソンエッグマヨネーズ にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム えだまめ かぼすかじゅう フロッキー カリフラワー	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ ごはん あぶら さとう でんぶん にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ にら	牛乳 ぶたにく あつあげ ちりめん ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま にんじん ごぼう こんにやく しめじ いんげん きゅうり もやし
26 ごはん カレーポトフ オムレツ トマトソース	27 ごはん 豆腐チヂメ 春雨サラダ	28 コッパン 牛すね肉のトマト煮 花野菜のドレッシング和え	29 ごはん タイピーエン ししゃもフライ	30 ごはん いものこ汁 切り干し大根のそぼろ丼
牛乳 ベーコン ウィナー たまご ごはん オリブあぶら じゃがいも さとう にんじん たまねぎ セロリ きゃべつ マッシュルーム トマト	牛乳 ぶたにく とうふ ロースハム ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら にんじん たまねぎ しめじ だいこん はくさい にら きゅうり もやし	牛乳 ぎゅうにく コッパン オリブあぶら なまクリーム ごま さとう にんじん たまねぎ にんにく しめじ トマト きゃべつ コーン ブロッコリー カリフラワー	牛乳 いか ぶたにく うずらのたまご ししゃも ごはん ごまあぶら はるさめ パンこ あぶら たまねぎ にんじん しょうが きくらげ きゃべつ	牛乳 ぎゅうにく とうふ あぶらあげ ごはん さといも あぶら さとう ごま にんじん ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ

食べもののはたらきを知ろう

私たちは、食べものから生きるため・活動するため、そして成長するためのエネルギーや栄養を得ています。毎日の食事をしっかりとることが、将来の自分のためにとっても、大切です。食べものには、それぞれ含まれている栄養素が違ったり、体の中でのはたらきが違います。なるべく、色々な食べものを組み合わせるようによみましょう。

5大栄養素と3つのグループの食品の働き

おもに体をつくる



たんぱく質 無機質

おもにエネルギー源になる



炭水化物 脂質

おもに体の調子をととのえる



無機質 ビタミン

食べ物に含まれている炭水化物・たんぱく質・脂質・無機質・ビタミンは5大栄養素といって、わたしたちが生きていくために欠かせないものです。

献立を組み合わせ、栄養バランスをととのえよう

副菜
(ビタミン・無機質)

主食
(炭水化物)

主菜
(たんぱく質)

主食(ごはん・パン・めん)、主菜(肉・魚・たまご・大豆)、副菜(野菜・きのこ・海藻)、汁物(たりない栄養素をおぎなう)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。

品数を増やして作るが大変なときは、主食・主菜・副菜が含まれるような工夫もよいですよ。

例) ごはん(主食)と納豆(主菜)で納豆ごはん、汁をぐたくさんにするなど。できること・簡単なことからチャレンジしてみましょう★

作ってみませんか?かんたん朝ごはんメニュー

骨太納豆あえ

【材料 2人分】
小松菜 … 100g
納豆 … 1パック
長ネギ … 10g
のり … 1枚
しらす干し … 10g

【作り方】
①小松菜を洗い、食べやすい大きさに切る。長ネギはみじん切りに切る。
②小松菜を耐熱皿に広げ、電子レンジで2～3分加熱した後、さっと水で冷やし、軽くしぼって水気をきる。
③納豆についているたれと、長ネギをまぜ、②とあえる。
④手でちぎったのりとしらす干しを③にのせて、できあがり。

