

11月

予定献立表



★今月使用の由布市産の食材★

米、生しいたけ、にら、
ねぎ、白ねぎ、じゃがいも

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ごはん 肉じゃが 梅和え <small>ぎゅうにく いとがき 牛乳 ごはん あぶら さとう じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり だいこん うめ さやいんげん こんにゃく</small>	3 ぶんかのひ 文化の日 	4 小型コッペパン 和風スパゲティ ブロッコリーとれんこんのサラダ <small>とりにく ベーコンツナ 牛乳 あぶら スパゲッティ パンチeggマヨネーズ にんたく たまねぎ エリンギ にんじん ちんげんさい れんこん ブロッコリー カリフラワー しめじ</small>	5 ごはん かしわ汁 さけとえだまめのあまから煮 <small>とりにく とうふ さけ 牛乳 ごはん あぶら でんぶん さとう ごぼう にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ えだまめ しょうが</small>	6 ごはん マーボーはるさめ もやしの韓国風ナムル <small>ぎゅうにく ぶたにく だいずミート みそ 牛乳 ごまあぶら ごま ごはん はるさめ にんじん にんにく しょうが たまねぎ だけのこ もやし きゅうり ねぎ</small>
9 ごはん きんぴらごぼう いろいろ野菜のたまごやき <small>ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく 牛乳 たまご ごはん あぶら さとう ごま ごぼう にんじん パプリカ こんにゃく たまねぎ ほうれんそう</small>	10 サフランライス とりにくのクリーム煮 パプリカサラダ ★ <small>とりにく ロースハム 牛乳 あぶら バター こむぎこ なまクリーム さとう オリーブあぶら ごはん にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム パプリカ コーン きゅうり きゃべつ サフラン</small>	11 こめこパン ポークビーンズ アーモンドカル <small>ぶたにく だいず いりこ 牛乳 こめこパン さとう じゃがいも アーモンド ごま あぶら たまねぎ にんじん トマトジュース えだまめ</small>	12 ごはん じゃがもちのスープ とり肉カシューナッツがらめ <small>ベーコン とりにく みそ 牛乳 ごはん じゃがいも さとう でんぶん カシューナッツ たまねぎ しめじ にんじん にら きゃべつ</small>	13 ごはん ぶた汁 さんまの生姜煮 <small>さんま ぶたにく とうふ みそ 牛乳 さといも あぶら ごはん ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが こんにゃく</small>
16 ごはん 中華スープ 三色そぼろ丼 <small>ぶたにく とりにく たまご だいずミート 牛乳 ごまあぶら ごはん さとう あぶら しょうが たまねぎ にんじん もやし しいたけ ちんげんさい えだまめ</small>	17 ごはん 県産野菜のみそ汁 ぶりの大根おろしソース ★ <small>ぶたにく みそ ぶり 牛乳 あぶら さとう さといも ごはん にんじん だいこん しろねぎ しいたけ はくさい</small>	18 ミルクパン ベーコンとたまごのスープ かぼちゃコロック <small>ベーコン たまご ぶたにく ミルクパン パンこ あぶら さとう たまねぎ にんじん しめじ ごまつな かぼちゃ コーン</small>	19 ごはん シーフードカレー フルーツしらたま <small>ベーコン いか えび 牛乳 ごはん じゃがいも しらたま にんにく にんじん たまねぎ みかん おうとう パイン りんごビュレ ナタデココ</small>	20 ごはん すきやき かぼす和え ★ <small>ぎゅうにく 牛乳 マロニー あぶら さとう ごはん にんじん たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ もやし ごまつな かぼすかじゅう こんにゃく</small>
23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 	24 ごはん わかめスープ ブルコギ炒め <small>ぶたにく とうふ ぎゅうにく 牛乳 わかめ ごはん ごまあぶら さとう はちみつ ごま あぶら たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし にんにく しめじ にら きゃべつ</small>	25 黒糖パン さつまいもときのこのシチュー 大根と海藻サラダ <small>とりにく 海そう 牛乳 こくとうパン さつまいも あぶら こむぎこ さとう ごま バター たまねぎ しめじ にんじん だいこん マッシュルーム きゅうり パプリカ ブロッコリー コーン</small>	26 ごはん 八宝菜 ポークしゅうまい <small>いか ぶたにく うずらたまご ごはん あぶら でんぶん パンこ さとう こむぎこ しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん きゃべつ ちんげんさい きくらげ</small>	27 とりめし すまし汁 ちりめんいり甘酢和え さつまいもとくりのタルト <small>かまぼこ とうふ とりにく 牛乳 ちりめん とうにゅう あぶら さとう ごはん ごま さつまいも くり たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう きゃべつ にんにく</small>
30 ごはん チリコンカン スタミナサラダ <small>ぎゅうにく だいずミート だいず ぶたにく 牛乳 あぶら こむぎこ さとう ごはん ごまあぶら しょうが にんにく たまねぎ トマトビュレ えだまめ きゅうり きゃべつ にんじん</small>	 *牛乳は毎日つきます。 ♥ 血・骨・肉をつくる(赤) ★ エネルギーのもとになる(黄) (〇)体の調子を整える(緑)	今月も引き続き、大分県を通じて子ども達のためにいただいた食材を使う予定です。全て大分県産の食材です。お楽しみに★ ☆ 11/10 (火) ☆ とりにくのクリーム煮：冠地どり 11/17 (火) ☆ ぶり大根おろしソース：県産ぶり 11/20 (金) ☆ すきやき：おおいた和牛		

11月8日は「いい歯の日」です

いつもみなさんはどれくらいの回数噛みますか？たくさん噛むことで唾液の分泌が促進され、消化吸収をよくする働きがあります。また、虫歯の予防や肥満予防、強いあごを作るためにもよく噛むことはとても大切です。年をとっても美味しく食事が食べられ、健康でいられるように今から意識してみてください。

『和食の素晴らしさを知ろう』

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、11月24日は「いい(11)にほんしょく(24)」の日と制定されています。和食は世界に誇れる日本の伝統的な食文化で、世代を超えて受け継がれ、地域の結びつきを強めていることから、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。「食」の無形文化遺産に登録されている国は日本の他に、フランス、メキシコ、トルコ、韓国、スペインなどの地中海地域、グルジアがあります。



和食の4つの特徴

『新鮮で多彩な食材と、その持ち味を生かす精神や技術』
日本は南北に長く、海や山が多いので魚や野菜、米などがたくさん獲れることから素材の味わいを活かす調理技術・道具が発達しています。



『栄養バランスが取れた、健康でヘルシーな食事スタイル』
一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスとして海外からも高い評価を得ています。出汁や醤油などの発酵食品を使うことによって、「うま味」を感じさせる和食は日本人の長生きや健康を支えています。



『季節の自然風景や美しさを、食卓で表現する精神や技術』
春は桜、秋は紅葉など季節の自然風景を食卓で表現する精神や技術も和食の特徴です。



『年中行事と、食文化を中心とした地域の関わり』
日本の食文化は、お正月やひな祭りなど行事との関わりが深く、健康長寿や子孫繁栄など縁起のよい献立が多く、家族や地域のひとびとと共に食を囲むことで絆を深めています。

