

## 3 中非十年



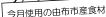


				・ <u>由布市給食センター</u>
月	火	水	木	金
かめでとうできます	プログラ だはん デキンカレー フルーツボンチ	<ul><li></li></ul>	<b>7</b> 青菜ごはん みそ汁 鶏と大豆の五目煮	<b>8</b> ごはん 紅白だんご汁 さばのホイル焼き かぶのゆすあえ
2021	牛乳 とりにく とうにゅう こはん じゃかいも あぶら さとう 恋まねぎ にんじん りんごとコーレ えだまめ にんにく みかん おうとう バイナップル	ぎゅうにく ぶたにく だいすミート ロースハム 牛乳 コッペパシ ペンネ オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ だいこん きゅうり にんじん たまわぎ マッシュルーム トマト	にんじん たまねぎ しいたけ	中乳 とうふ さば みそ こばん しらたまこ さとう しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり かぶ
	にんにく みかん おうとう バイナップル かんてん(りんごかじゅう.ももかじゅうぶどうかじゅう)	にんにく	あおな	ゆずかじゅう
11 成人の白	12 ごはん マーボーどうふ ちゅうかあえ	13   ミルクパン   米粉と豆乳のシチュー   ごまじゃこサラダ	14 ごはん 水ぎょうざのスープ 赤魚のレモン風煮	15 ごはん うま煮 ツナ入りわかめサラダ
	年乳 ぎゅうにく ぶたにく だいすミート みそ とう(な) たまむ ロースハム ごはん あいら こまあいら さとう でんぶん はるさめ しょうが にんにく しいたけ にんじん ねぎ きゃべつ たまねぎ もやし	牛乳 とりにく ベーコン ちりめん とうにゅう シルクパン オリーブあぶら こめこ しゃがいも ごまあぶら さとう ごま だまねぎ しめじ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	牛乳 とりにく あかうお こはん あぶら こまあぶら こむきこ さとう でんぶん にんじん もやし ぎゃべつ にら れもんかじゅう ねぎ しょうが	牛乳 とりにく あつあげ つな わかめ こはん あぶら さといも さとう こまあぶら こんだゃく こぼう にんじん しめじ いんげん かぼすかじゅう もやし きゅうり
18 ごはん かしわ汁 ★ひらめ かぼすだれ ヨーグルト	[19] ごはん 厚揚げのみそ炒め もやしのごますあえ	20 コッペパン 白菜と肉団子のスープ シュガーポテト 一食ジャム(りんご)	<b>②1</b> ごはん ハヤシライス チーズサラダ	<b>22</b> ごはん 粉こうや汁 とうふハンバーグ 大根ソース
牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ ひらめ ヨーグルト こはん あぶら さとう でんぶん こほう にんじん たまねき しいたけ ねぎ かぼすかじゅう だいこん	牛乳 ぶたにく きんときまめ ちくわ あつあげ みそ ごはん あぶら さとう ごま しょうが にんじん だまねき こんにゃく いんげん きゅうり もやし たけのこ	牛乳 とりにく コッペパン あぶら さっまいも さとう バター アーモンド バンこ にんじん たまねき しいだけ はくさい にんにく はくさい にら	牛乳 ぎゅうにく ロースハム チーズ ごはん あぶら ドレッシング きゃべつ きゅうり パフリカ たまねぎ にんじん エリンギ トマト りんごとコーレ マッシュルーム	牛乳 かまぼこ たまご こなこうや とうふ とりにく ぶたにく ごはん あぶら さとう バンこ でんぶん にんじん たまねぎ しめじ こまつな だいこん
<b>25</b> こはん のっぺい汁 サケの塩こうじ焼き 高菜炒め	<b>26</b> こはん 鹿肉入りドライカレー フレンチサラダ	27 黒砂糖パン ラビオリ入りコンソメスープ オムレツ きのこソース	28 ごはん 豆乳入りみそ汁 とり天	<b>29</b> ごはん ★牛丼の具 かぼすあえ
さけ だいず	牛乳 しかにく ぶたにく ぎゅうにく だいすミート ロースハム	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン たまご	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう とりにく	
ごはん あぶら オリーブあぶら さといも さとう こま でんぶん こまあぶら こぼう にんじん こんにゃく ねぎ たかな だいこん しいたけ	ごはん あぶら こむぎこ さとう にんにく しょうが だまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー えだまめ ブロッコリー コーン	きゃべつ カリフラワー ブロッコリー	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ たまねぎ にんじん しいたけ ちんげんさい にんにく しょうが	ごはん マロニー あぶら さとう しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな かぼすかじゅう

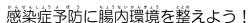


血・骨・肉をつくる(赤)

エネルギーのもとになる(黄 体の調子を整える(緑)



米・生しいたけ・にら ねぎ・はくさい・だいこん ゆずかじゅう・にんじん



\*感染症予防には免疫力を高めることが重要とされてお り、鵳筋の免疫論胞が活性化すると免疫が高まるといわ

れています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる熱豆やヨー グルトなどの「発酵食品」、乳酸菌や ビフィズス菌のエサとなる「食物繊維」 を含わせて食べるといいでしょう。





を深め、関心を高めるため全国で様々な取り組みが行われます。 明治22年、 \*\*\*がたけんの私立小学校で無料で学校給食が実施されたのがはじまりといわれてい ます。日本で初めての学校給食は、戦争の影響で一時で断されましたが、協和 22年1月より青期しました。後環境が失きく変化し、偏った栄養摂取や、膳 満・やせなどについての問題が絶えないう旨、学校給食は子どもたちが食に関 するだしい知識と望ましい管習慣を尊につけるために重要な役割をもっていま

25⊟ 「はじまりの豁餐」

26日 「ジビエ料理」 「外国の料理」

28FI 「学学学の 想土料理 29⊟ 「県産和牛の日」

25⊟

学校給食で1番最初の献立は 1000 「おにぎり・塩鮮・菜の漬物」 であったといわれています。 この首の豁後はそれにちなんだ「献近です。 また、のっぺい汁は昔から親しまれている 26⊟

鹿を使ったドライカレーが登場します ふだん食べる機会が少ない人が多いので はないでしょうか?紫源や藤原と一緒に 入れることで、食べやすくなるか ように立えしています。

## 全部言えるかな??『春の七草』

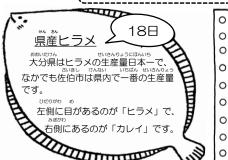
ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの「椿の 七草」を臭材にした、「七草がゆ」を食べる風習があります。 おかゆは消化がよいので、この機会におご覚にごちそうを食べた 当や説を休ませるのもいいですね。

. Na takan pagaman kabangan kab





★みなさんに地売の美味しい資料を能わってほしいという顔いから、 大分質を通じて無償でいただいたものの紹介をします。



## おおいた和牛

- おおいた和牛とはたくさんの審査 を通過した品質の高い豊後牛のことです
- この日は全部で186kgの牛肉を つかっています。
- よく噛んで味わって食べて o ください。



29⊟