

8月 9月 予定献立表

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>☆8・9月の 由布市産の食材 米・ねぎ・しいたけ にんにく・にら じゃがいも</p>	<p>☆大分県より 無償提供 「おおいた和牛」 「冠地鶏」 「養殖カンパチ」</p>	<p>8/25 コッペパン おおいた和牛シチュー 花野菜のサラダ</p>	<p>26 ゆかりごはん 汁ビーフン ポテ米ささみカツ</p>	<p>27 ごはん すまし汁 アジのみそマヨ焼き</p>
<p>30 ごはん チリコンカン 甘酢あえ</p>	<p>31 ごはん かに玉スープ 切干大根入り豚丼</p>	<p>9/1 小型コッペパン あんかけ焼きそば うめあえ</p>	<p>2 ごはん 冠地鶏とごぼうの汁 カンパチの照り焼き</p>	<p>3 ごはん 春雨スープ スタミナサラダ</p>
<p>6 ごはん カレーうどん ちりめんの酢の物</p>	<p>7 ごはん わかめスープ きんぴらの包み焼き</p>	<p>8 コッペパン ミートパンネ コーンサラダ</p>	<p>9 ごはん ナスの味噌汁 とり肉のかぼす風味</p>	<p>10 ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ツナ入り卵焼き</p>
<p>13 ごはん キムチ汁 山芋入りふんわりハンバーグ</p>	<p>14 ごはん えびと豆腐の中華炒め 彩りしゅうまい</p>	<p>15 米粉パン 野菜のスープ煮 トマトオムレツ</p>	<p>16 ごはん コロコロ肉団子スープ アジごまフライ</p>	<p>17 ごはん 中華風コーンスープ 鶏肉と大豆の五目煮 お月見ゼリー</p>
<p>20 敬老の日</p>	<p>21 ごはん のっぺい汁 さばの味噌煮</p>	<p>22 黒糖パン 豆乳クリームシチュー フルーツポンチ</p>	<p>23 秋分の日</p>	<p>24 ごはん はんぺん汁 生姜焼き</p>
<p>27 ごはん 水ぎょうざのスープ ひじきと小松菜のソテー</p>	<p>28 わかめしらすごはん 厚揚げの味噌汁 アーモンド入りサラダ</p>	<p>29 ミルクパン レンズ豆と かぼちゃのスープ チキンウィング</p>	<p>30 ごはん ポークカレー もやしの生姜ごま酢あえ</p>	<p>*牛乳は毎日つきます。</p>
<p>牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン えんどう ひじき ひよこ豆 あずき レンズ豆 くらだい ごぼう ごまぎこ あぶら さとう ごまあぶら もちあわ げんまい おしほぎ あかまい くらまい キャベツ ねぎ しょうが こまつな にんじん もやし にら しいたけ コーン</p>	<p>牛乳 しらす わかめ あつあげ みそ ごはん じゃがいも ごま アーモンド ノンエックマヨネーズ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり ごぼう コーン</p>	<p>牛乳 ベーコン とりにく きんとさまめ レンズ豆 たいさ だいこん くらまい ミルクパン でんしん あぶら たまねぎ かぼちゃ にんじん トマト チョップ あかバプリカ</p>	<p>牛乳 ぶたにく ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう にんにく たまねぎ にんじん もやし しょうが えだまめ リンゴピューレー きゅうり</p>	<p>♡ 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)</p>

さあ！2学期がはじまります！夏休み明けは、生活習慣が乱れやすいです。早寝早起きをして、3食しっかり食べて規則正しい生活リズムを心掛けましょう。また、9～10月は運動会があります！こまめに水分補給をし、体調には十分気をつけましょう。

Q、運動会の前日の食事で気をつけたほうがよいことは？

脂質は控えめにして炭水化物を多くふくむ食事をとり、しっかりとエネルギーを蓄えましょう。揚げ物などの脂質が多くふくまれるものは消化に時間がかかるので、なるべくさけたほうがよいです。日ごろから食べ慣れている料理や食品を選びましょう。

9月29日は「ラグビーワールドカップ給食」

大分県は9/27～10/1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日本大会の出場国の料理を給食で提供しています。

由布市では大分県で行われた『ニュージーランドVSカナダ』の試合をもとに、両国の料理を給食風にアレンジしました。

レンズ豆とかぼちゃのスープ【ニュージーランド】
チキンウィング【カナダ】

9月2日は「とよっこ給食」

大分県産『冠地鶏』『養殖カンパチ』

どちらも大分の子どもたちに大分県の高級食材を食べてほしいという思いから、県を通じて無償提供していただいたものです。

養殖カンパチは佐伯市で採れたものを届けてもらいます。カンパチの旬は6～9月で今が一番おいしい時期です！血液をサラサラにしてくれるEPAやDHAが多く含まれます。また、カンパチは出世魚といって、魚の大きさによって名前が変化するおもしろい魚です。『シヨッコ(35cm)→シオゴ(60cm)→アカハナ(80cm)→カンパチ(80cm以上)』

どちらの食材も感謝の気持ちを込めて、味わっていただきましょう。