

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
☆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	☆大分県より 無償提供 「おおいた和牛」 「冠地鶏」 「養殖カンパチ」	8/25 コッペパン おおいた和牛シチュー 花野菜のサラダ 牛乳 おおいたわぎゅう コッペパン あぶら じゃがいも さとう たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム りんご コーン フロccoli カリフラワー	26 ゆかりごはん 汁ビーフン ポテ米ささみカツ 牛乳 ふたにく とりにく ごはん さとう こめこ ビーフン じゃがいも さとう ゆかり たまねぎ にんじん コーン こまつな	27 ごはん すまし汁 アジのみそマヨ焼き 牛乳 かまぼこ とうふ アジ みそ ごはん フォンエックマヨネーズ たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ねぎ
30 ごはん チリコンカン 甘酢あえ 牛乳 だいす とりにく きゅうり ふたにく ごはん さとう あぶら しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ トマトケチャップ	31 ごはん かに玉スープ 切干大根入り豚丼 牛乳 カニカマ たまご ふたにく ごはん パンこ さとう こま あぶら たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ ニら えだまめ しょうが きりぼしだいこん	9/1 小型コッペパン あんかけ焼きそば うめあえ 牛乳 いか ふたにく かつおぶし コッペパン あぶら でんしん こむぎこ さとう しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく もやし きくらげ キャベツ うめ ちんげんさい だいこん きゅうり	2 ごはん 冠地鶏とごぼうの汁 カンパチの照り焼き 牛乳 かんむりじどり カンパチ とうふ ごはん さとう さとう でんしん こほう にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ しょうが	3 ごはん 春雨スープ スタミナサラダ 牛乳 ベーコン ふたにく とうふ ごはん さとう こまあぶら はるさめ にんじん たまねぎ しめじ きくらげ にら きゅうり キャベツ にんにく
6 ごはん カレーうどん ちりめんの酢の物 牛乳 とりにく かまぼこ ちりめん ごはん あぶら さとう うどんめん しめじ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	7 ごはん わかめスープ きんぴらの包み焼き 牛乳 ふたにく とうふ とりにく わかめ ごはん あぶら さとう こま たまねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし	8 コッペパン ミートパンネ コーンサラダ 牛乳 ぎゅうにく ふたにく だいす ロースハム コッペパン パンネ オリーブあぶら さとう にんにく たまねぎ きゅうり にんじん たまねぎ トマト トマトケチャップ コーン	9 ごはん ナスの味噌汁 とり肉のかぼす風味 牛乳 あぶらあげ とうふ だいす みそ ごはん でんしん あぶら さとう にんじん たまねぎ なす ねぎ かぼすかじゅう	10 ごはん 冬瓜のそぼろ煮 ツナ入り卵焼き 牛乳 とりにく こんぶ ツナ たまご ごはん でんしん さとう あぶら しょうが たまねぎ にんじん しめじ ねぎ とうがん
13 ごはん キムチ汁 山芋入りふんわりハンバーグ 牛乳 ふたにく とうふ とりにく さかなすりみ みそ ごはん だいすあぶら やまいも じゃがいも あぶら さとう はくさい にんじん もやし にら だいこん たまねぎ ねぎ れんこん エノキ	14 ごはん えびと豆腐の中華炒め 彩りしゅうまい 牛乳 えび ふたにく とうふ とりにく ごはん パンこ さとう こむぎこ でんしん あぶら しょうが にんにく しいたけ コーン たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ニら ほうれんそう	15 米粉パン 野菜のスープ煮 トマトオムレツ 牛乳 ベーコン たまご とりにく こめパン じゃがいも あぶら でんしん たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマトケチャップ トマトピューレー トマト	16 ごはん コロコロ肉団子スープ アジごまフライ 牛乳 ふたにく アジ とりにく ごはん あぶら こま パンこ こむぎこ たまねぎ にんじん だいこん しいたけ キャベツ ねぎ	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 牛乳 ベーコン 大豆 とりにく ちくわ ごはん あぶら こんにゃく さとう にんじん たまねぎ きくらげ えだまめ もやし コーン こまつな ごぼう ゼリー (みかんかじゅう ぶどうかじゅう)
20 敬老の日 	21 ごはん のっぺい汁 さばの味噌煮 牛乳 とりにく サバ あぶらあげ とうふ みそ ごはん あぶら こんにゃく でんしん さとう さとう こめこ こほう だいこん にんじん しいたけ ねぎ	22 黒糖パン 豆乳クリームシチュー フルーツポンチ 牛乳 ベーコン とりにく とうふ こくとうパン オリーブあぶら じゃがいも こめこ たまねぎ にんじん しめじ コーン おうとう バイロ みかん りんごかじゅう カクテルゼリーぶどうかじゅう ももかじゅう	23 秋分の日 	24 ごはん はんぺん汁 生姜焼き 牛乳 はんぺん とうふ ふたにく わかめ ごはん あぶら たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ しょうが
27 ごはん 水ぎょうざのスープ ひじきと小松菜のソテー 牛乳 ふたにく 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 ごはん こむぎこ あぶら さとう こまあぶら もちあじ げんまい おしむぎ あかまい 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	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 牛乳 しらす わかめ あつあげ みそ ごはん じゃがいも こま アーモンド フォ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 こほう コーン	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 牛乳 ベーコン とりにく きんときまめ レンズ豆 だいす だいこんこめ ミルクパン でんしん あぶら たまねぎ かぼちゃ にんじん トマトケチャップ あかバプリカ	30 ごはん ボークカレー もやしの生姜ごま酢あえ 牛乳 ふたにく ごはん あぶら じゃがいも こま 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	*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)

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、なるべくさけた方がよいです。

白ごこ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】

おたのしみに★




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。



