

予定献立表

令和3年度

由布市学校給食センター

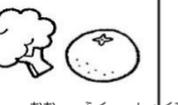
朝晩が肌寒く感じるようになり、ようやく秋らしい季節になりました。給食では、重いもやしや庄内なしなど、秋を彩る食材を使って、秋の味覚を楽しんでいきます！これから「食欲の秋」に突入です！

月	火	水	木	金	
今月の由布市の食材 お米・庄内梨 じゃがいも・にら しいたけ・ねぎ 	今月のとよっこ給食(15日) 今月は、由布市の特産品「庄内なし」を使った「とりすき」です。この時期になると、国道210号線には、「梨ロード」と呼ばれる梨の直売所が15か所以上もあり、中には梨狩りを楽しむこともできます。			1 ごはん 牛乳 五目うどん あじの梅みそやき 	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)
4 ごはん 牛乳 中華風たまごスープ チャプチェ 牛乳 ベーコン たまご ぶたにく ごはん パンこ はるさめ ごま じゃがいも さとう あぶら にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが にんにく にら	5 目の愛護デー給食 ごはん 牛乳 チキンカレー ブルーベリーヨーグルトあえ 牛乳 とりにく ヨーグルト ごはん じゃがいも あぶら にんじん たまねぎ にんにく えだまめ リンゴピューレ ブルーベリー モモみかんパインナタデココ	6 黒糖パン 牛乳 ラビオリスープ キャベツのメンチカツ 牛乳 ベーコンとり・ぶた(メンチカツ) とり・ぶた(ラビオリ) ごくとうパンメンチカツ(衣) ラビオリ(小麦)・あぶら にんじん たまねぎ しめじ キャベツ フロッコリー たまねぎ・キャベツ(メンチカツ)	7 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ささみのごまあえ 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ ささみ ごはん ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぷん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし コーン しょうが にんにく	8 ごはん 牛乳 うま煮 さんまのゆずみそ煮 牛乳 とりにく あつあげ さんま みそ ごはん じゃがいも さとう あぶら ごめこ(さんま) にんじん ごぼう こんにゃく しめじ いんげん ゆずペースト	
11 ごはん 牛乳 八宝菜 焼き餃子 牛乳 ぶたにく いか うずら卵 とり(ぎょうざ) ごはん あぶら でんぷん こむぎこ(ぎょうざ) キャベツ たまねぎ ニら しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし きくらげ ちんげんさい	12 ごはん 牛乳 にら豚じゃが ちりめんの甘酢和え 牛乳 ぶたにく ちりめん ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう にんじん たまねぎ こんにゃく にら きゅうり もやし	13 コッペパン 牛乳 なすのミートスパゲティ コールスローサラダ 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいたミート ハム コッペパン スパゲティ オリーブあぶら ドレッシング にんじん たまねぎ にんにく なす マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン トマトケチャップ	14 ごはん 牛乳 豆乳みそ汁 たら野菜あんかけ 牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう たら ごはん あぶら さとう でんぷん にんじん たまねぎ しめじ ねぎ パプリカ えだまめ	15 とよっこ給食 ごはん 牛乳 庄内梨入りとりすき 花野菜のかぼす和え 牛乳 かんむりじどり ごはん マロニー さとう あぶら にんじん たまねぎ だいこん はくさい しらねぎ なし こんにゃく フロッコリー カリフラワー コーン かぼす	
18 ごはん 牛乳 インド煮 ハムと大根のサラダ 牛乳 ぶたにく ハム あつあげ ごはん じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ さとう にんじん たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	19 ごはん 牛乳 いものこ汁 三色そぼろ 牛乳 とりにく たまご とうふ だいたミート ごはん さとも あぶら さとう にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ	20 ミルクパン 牛乳 ポトフ チーズサラダ 牛乳 ウィナー ハム チーズ コッペパン じゃがいも あぶら ドレッシング にんじん たまねぎ セロリー だいこん フロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ	21 ごはん 牛乳 大根と昆布のスープ ささみのレモン風味 牛乳 ぶたにく とうふ ささみ こんぶ ごはん あぶら さとう でんぷん にんじん しょうが しめじ だいこん ねぎ レモン果汁	22 県産魚の日 ごはん 牛乳 がめ煮 県産さばのおろしソース 牛乳 とりにく 県産さば あつあげ ごはん じゃがいも あぶら さとう にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう さやいんげん だいこん	
25 ごはん 牛乳 さつま汁 ひじきのいため煮 かぼすゼリー 牛乳 ぶたにく とりにく みそ ひじき だいた さつまあげ ごはん さつまいも あぶら さとう(ゼリー) にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ さやいんげん かぼす果汁(ゼリー)	26 ごはん 牛乳 肉団子と白菜のスープ チンジャオロース 牛乳 とりにく(つくね) ぶたにく ごはん パンこ(つくね) さとう ごまあぶら にんじん しいたけ たまねぎ はくさいねぎ しょうが にんにく たけのこ 赤・黄パプリカピーマン	27 野菜たっぷり給食 米粉パン 牛乳 かぼちゃのカレークリーム煮 彩り野菜のたっぷりサラダ 牛乳 とりにく 生クリーム コッペパン こむぎこ バター あぶら マカロニ ごま ドレッシング にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ えだまめ フロッコリー カリフラワー コーン パプリカ	28 ゆかりごはん 牛乳 タイピーエン 春巻 牛乳 ぶたにく いか うずらたまご ぶた(はるまき) ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ・さとう・はるさめ(はるまき) にんじん たまねぎ しょうが きくらげ キャベツ ちんげんさい	29 ごはん 牛乳 豆腐チゲ ナムル 牛乳 ぶたにく とうふ とうふ ごはん ドレッシング 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	

今月の給食目標 たものはたら 食べ物の働きをしよう!

私たちの体は食べ物からできています。健康な体をつくるための「食事のとり方」はとても重要です。今月は、食べ物に含まれている栄養素について考えていきましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	 多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど



「栄養バランスよく食べよう」とは、この5つの栄養素がそれぞれ偏ることなく、食事の中に含まれていることでの食事ではいろいろな食品をとるようにして食べましょう。

今月の給食をご紹介します!

- 5日(火) 目の愛護デー給食～目の健康を考える日です。目によいと言われるアントシアニンの入った「ブルーベリー」をヨーグルト和えの中に入れます。
- 15日(金) とよっこ給食～大分県内の食材を子どもたちと味わいます。
- 22日(金) 県産魚の日～県内で水揚げされた「さば」を味わいます。
- 27日(水) 野菜たっぷり給食～大分県の取組で一食の野菜摂取150g以上を目指します。幼稚園児～中学生で量の調節はしていますが、しっかり野菜を食べましょう。

うま塩レシピ うま塩ひじき

材料(作りやすい分量)

- ひじき(乾) 20g
- にんじん 50g
- 油あげ 50g
- 枝豆(むき身) 30g
- 干しいたけ 8g
- ★調味料
- 濃口しょうゆ 18g
- みりん 18g
- 酒 30g
- 三温糖 12g
- トマトケチャップ 14g
- だし汁 200g

①乾燥ひじき、干しいたけを水につけて戻す。
 ②にんじん、油あげ、しいたけは食べやすい大きさの細切りにする。
 ③フライパンにサラダ油をひき、にんじんとしいたけを炒める。
 ④ひじき、油あげ、えだまめを加えてさらに炒める。
 ⑤調味料、だし汁を入れて、おとしぶたをして、煮汁がなくなる

大分県 うま塩プロジェクト
 検索は「大分県 うま塩」
 給食では調味料や作り方を少しアレンジしています。今回は、大分県のうま塩レシピ

お知らせ
 *この献立表は由布市基本献立です。学校ごとに行事が違うため、実施しない日の献立も記載しています。
 *都合により、献立や食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。