



予定献立表



※おおいたけん 11月19日
 ◎大分県より無償提供
 11日：冠地鶏
 19日：養殖ヒラマサ

月	火	水	木	金
1 ごはん 厚揚げのみそ炒め ちりめんサラダ	2 ごはん じゃがもちのスープ プルコギ	3 ぶんか 文化の白 	4 あおなごはん ちゃんぽん ししゃもフライ	5 ごはん かきたま汁 ハンバーグ 照焼ソース
牛乳 ぶたにく みそ ちりめん ごはん あぶら さとう しょうが にんじん たまねぎ たけのこ いんげん きゅうり こんにゃく キャベツ	牛乳 ベーコン きゅうり ごはん じゃがもち ごま さあぶら さとう はちみつ にんじん たまねぎ だいこん チンゲンサイ しめじ キャベツ にら		牛乳 イカ ぶたにく かまぼこ ししゃも ごはん あぶら ごまあぶら ちゃんぽん しいたけ にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら コーン あおな	牛乳 たまご ぶたにく とり ごはん じゃがいも パン さとう じゃがいも あぶら しいたけ ねぎ
8 ごはん 五目煮 ツナと海藻のサラダ	9 ごはん さつまいものみそ汁 アジのごまだれ焼き	10 ミルクパン ミネストローネ 焼き栗コロッケ	11 ごはん ◎冠地鶏カレー フルーツ白玉	12 ごはん 豚肉と春雨の中華炒め もやしのごま酢あえ
牛乳 だいず とり さつまあげ ツナ こんにゃく ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ごぼう にんじん しいたけ えだまめ かぼすかしゅう こんにゃく きゅうり プロックリー	牛乳 あぶらあげ とうふ アジ みそ ごはん さつまいも さとう ごま しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん	牛乳 ベーコン ミルクパン オリーブあぶら パン じゃがいも マカロニ さつまいも あぶら にんにく たまねぎ セロリ トマト にんじん	牛乳 かんむりじどり ごはん あぶら じゃがいも しらたま にんにく たまねぎ にんじん りんご えだまめ みかん おうとう パイン ナタデココ	牛乳 ぶたにく ロースハム ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ にら きゅうり もやし
15 ごはん 大根のつま煮 かぼすあえ	16 ごはん ニラと卵のスープ ホイコーロー	17 こめこパン ★さつまいものシチュー パプリカサラダ	18 ごはん 子育てだんご汁 とり天	19 ごはん けんちん汁 ◎ヒラマサのかぼすだれ
牛乳 ぶたにく ごはん あぶら さとう たまねぎ にんじん だいこん しめじ もやし こまつな かぼすかしゅう こんにゃく	牛乳 ベーコン ぶたにく とうふ たまご ごはん パン さとう あぶら たまねぎ にんじん にら たまねぎ にんにく キャベツ にんにく しろねぎ	牛乳 とり ごはん さつまいも さとう さとう たまねぎ しめじ にんじん あかパプリカ きゅうり キャベツ コーン	牛乳 あぶらあげ とりにく みそ ごはん ごまご あぶら さとう でんさん しいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	牛乳 ヒラマサ とり とうふ あぶらあげ ごはん あぶら さとう でんさん しいたけ ごぼう にんじん ねぎ かぼすかしゅう こんにゃく
22 ごはん カレーポトフ 豆とツナのサラダ	23 きんろうかんじゆ 勤労感謝の日 	24 コッペパン ベーコンとさわかめのスープ オムレツ きのことソース ★いもとくりのタルト	25 ごはん かじわ汁 牛肉と大豆の煮もの	26 ごはん マーボー大根 中華あえ
牛乳 ベーコン ウインナー ツナ ミックスビーンズ ごはん オリブあぶら じゃがいも エッグクアマヨネーズ たまねぎ にんじん セロリ キャベツ プロックリー えだまめ カリフラワー かぼすかしゅう		牛乳 ベーコン たまご とうふ さわかめ コッペパン ごま あぶら さとう さつまいも こめ たまねぎ にんじん もやし キャベツ しめじ リンゴピューレー トマトケチャップ	牛乳 とり とりにく あぶらあげ こんにゃく とうふ きゅうり ちりめん ごはん あぶら にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく	牛乳 きゅうり ぶたにく だんご ロースハム ごはん あぶら ドレッシング しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ キャベツ もやし
29 ごはん ハヤシライス コーンクリームサラダ	30 ごはん 豚汁 いわしのみぞれ煮	11月の由布市の食材 米(新米) にら 生しいたけ 玉ねぎ 白ねぎ 葉ねぎ 		
牛乳 きゅうり ロースハム ごはん あぶら ドレッシング トマトケチャップ コーン エリンギ トマトケチャップ キャベツ たまねぎ リンゴピューレー にんじん きゅうり	牛乳 ぶたにく いわし とうふ みそ ごはん あぶら さとう だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ こんにゃく	*この献立は由布市の基本献立です。学校ごとに行事が異なる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。		*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) 体の調子を整える(緑)



11月8日は【いい歯の日】「よくかんで食べましょう！」

よくかむことは食べすぎを防ぎ、消化吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。8日は噛み応えのある食材を使った給食です。

「まごわやさしいこ給食」

「まごわやさしいこ」とは、昔から日本人の健康を支えてきた食べ物のことです。

まめ ごま わかめ(海藻) やさい さかな しいたけ(きのこ) いも こめ

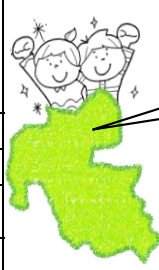


8日の給食には「まごわやさしいこ」が全種類入っています。見つけられるかな？

11/15~19日「おおいた食育ウィーク」

大分県では11月19日を「おおいた食(ごはん)の日」、その週を「おおいた食育ウィーク」としてします。*15~19日は大分県産の食材をメインに使用したメニューです。
*15日：かぼす *16日：にら・たまご *17日：パプリカ *19日：養殖ヒラマサ

18日は「まるごとおおいた県給食」



この日は大分県の郷土料理メニューです！また、食材を全て大分県産のものにする予定です。「子育てだんご汁」とは日田市や玖珠町で食べられており、妊婦さんによいとされる「もち米」や「芋がら」を使うので、そう言われています。給食では芋がらの代わりに野菜をたっぷり入れました。

Q.どうして食事の時にあいさつをするの？

A. 日本の食事のあいさつには、感謝の気持ちが入っています。「いただきます」には、食べ物となる動植物の命をいただきますという意味があります。「ごちそうさま」には、食事をつくるために関わった多くの人への感謝の気持ちが込められています。



お知らせ

今年度で給食とお別れる中学3年生に「もう一度食べたい給食」のアンケートをとりました。今月はリクエストが多かった★17日「さつまいものシチュー」★24日「いもとくりのタルト」を出します！お楽しみに☆