

月	火	水	木	金
3 ごはん 中華風コーンスープ ホイコーロー	4 サフランライス 鶏肉のクリーム煮 ツナとわかめのサラダ	5 YU~FU給食 コッペパン おいしい和牛シチュー ブルーベリーヨーグルト	6 YU~FU給食 ごはん すまし汁 冠地鶏のカシューナッツがらめ	7 ごはん 卵とニラのスープ 鮭の照り焼き
ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ なまクリーム ごはん あぶら じゃがいも パター こむぎこ こまさとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト コッペパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かまぼこ (とり にく) どうふ みそ ごはん てんぷん さとう カシュー ナッツ	ぎゅうにゅう ベーコン どうふ たまご さけ ごはん パンこ さとう てんぷん
たまねぎ にんじん もやし コーン こまつな きゃべつ に んにく ピーマン	にんにく たまねぎ にんじん マッ ッシュルーム かぼすかじゅう きゅう り ブロッコリー コーン えだまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース リんごピューレ み かん おうとう バイン ブルーベ リー ナタデココ	たまねぎ にんじん だいこん しい たけ ねぎ	たまねぎ にんじん しめじ ニラ
10 スポーツの日	11 ごはん さつま汁 荳わかめのきんぴら みかんゼリー	12 りんごパン 野菜のスープ煮 ミートオムレツ	13 YU~FU給食 ごはん しらたき麺のスープ 関さばフライ	14 とよっこ給食 ごはん 梨入りとりすき焼き 花野菜のかぼす和え
ぎゅうにゅう ぶたにく とりに く さつまあげ みそ きわかめ (ゼラチン)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりに く さつまあげ みそ きわかめ (ゼラチン)	ぎゅうにゅう ベーコン ウイン ナー (たまご)	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	ぎゅうにゅう とりにく
ごはん さつま汁 あぶら こんに やく さとう	りんごパン じゃがいも (あぶら)	ごはん ごまあぶら (パンこ)	ごはん あぶら さとう マロニー さとう	たまねぎ にんじん だいこん ほう さい しろねぎ なし コーン ブロッ コリー カリフラワー かぼすかじゅう こうこんにやく
ごぼう たまねぎ にんじん しいた け ねぎ さやいんげん こんにやく (みかん)	たまねぎ にんじん しめじ きゃべ つ (トマト たまねぎ)	たまねぎ にんじん しいたけ もや し ねぎ こんにやく		
17 ごはん 里芋と豆腐のみそ汁 ハンバーグのおろしソース	18 YU~FU給食 ごはん 冠地鶏カレー チーズサラダ	19 野菜たっぷり給食 黒糖パン キャベツと牛すね肉のトマト煮 れんこんとブロッコリーのサラダ	20 ごはん 豆腐チゲ ナムル	21 ごはん じゃがいものそばろ煮 あじのみそマヨネーズ焼き
ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ (ぶたにく とりにく)	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あじ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あじ みそ
ごはん さといも さとう (パンこ)	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシ ング カレール	ごとうろん オリーブあぶら エッ グケアマヨネーズ	ごはん あぶら ドレッシング	ごはん あぶら じゃがいも エッグ ケアマヨネーズ
にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん	にんにく たまねぎ にんじん リん ごピューレ きゃべつ きゅうり パ プリカ えだまめ	にんにく たまねぎ にんじん しめ じ トマトピューレ トマト きゃべつ ブロッコリー カリフラワー れんこ ん	キムチ たまねぎ にんじん しめじ だいこん ほうさい ニラ きゅうり もやし	にんじん たまねぎ こんにやく
24 ごはん マーボー春雨 もやしのごま酢和え	25 ごはん 筑前煮 さんまかぼすレモン煮	26 コッペパン(小) 和風スパゲティ ごぼうとナッツのサラダ	27 ごはん ラビオリのスープ エビチリソース	28 ごはん いものこ汁 切り干し大根入り豚丼
ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶた にく だいず みそ	ぎゅうにゅう とりにく(さんま)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ベーコン (えび)	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく
ごはん ごまあぶら ほうだめ こま さとう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	コッペパン あぶら スパゲティ アーモンド エッグケアマヨネーズ	ごはん ラビオリ さとう	ごはん さといも さとう ごま
にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きゅうり もやし	しいたけ ごぼう にんじん こんに やく さやいんげん (かぼす レ モン)	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ こまつな ごぼう コーン きゅうり	たまねぎ にんじん しめじ きゃべ つ ブロッコリー にんにく しょうが こん えだまめ こんにやく	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ しょうが たまねぎ きりぼしだいこ ん えだまめ こんにやく
31 ごはん ポークビーンズ キャベツのメンチカツ ハロウィンデザート	毎日、 牛乳はあります。	*この献立表は由布市の基本献立です。 学校行事で給食がない日の予定も記載しています。 *都合により献立や食材を変更する場合があります。 ご了承ください。		
ぎゅうにゅう ぶたにく だいず (ぎゅうにく)	主にからだをつくる	こんげつ ゆふ しょくざい ~今月の由布の食材~ お米、ニラ、ねぎ しいたけ、じゃがいも		
ごはん じゃがいも あぶら (パンこ)	主にエネルギーになる			
たまねぎ にんじん トマトジュース (キャベツ) えだまめ	主にからだの調子を整える			

がっき はじ げつ た す  
2学期が始まり1か月が経ちました。これから過ごしやす  
きせつ ひ つづ はやね はやお あき はん せいかつ  
季節になりますね。引き続き早寝・早起き・朝ご飯の生活  
ととの げんき す  
リズムを整えて元気に過ごしましょう！

### ~食べ物のはたらきを知ろう~

## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含  
む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食  
品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養  
バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・ 大豆製品 	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 	3群 緑黄色野菜 
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、 果物 	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖 	6群 油脂 
ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

- 1群 たんぱく質：髪の毛や皮膚、内臓、筋肉、血液、爪を作る、免疫力を高める、神経の働きを助ける
- 2群 無機質：骨や歯などを作る、血液内で酸素を運搬する、酵素やホルモンなどの構成成分になる、細胞内外の体液のバランスを保つ、神経や筋肉の働きを調整する
- 3群 目、皮膚、粘膜を健康に保つ
- 4群 抗ストレス作用があり、血液や皮膚を健康に保つ
- 5群 体を動かす原動力になる、脳のエネルギー源になる
- 6群 エネルギー源になる、体温を維持する、細胞膜やホルモンをつくる、血液の流れをよくする(悪くする場合も)、ビタミンの吸収を高める、脳の働きをよくする