

11月 予定こんだて表

*この献立表は由布市の基本献立です。
*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。

由布市学校給食センター

月	火	水	木	金
毎日、牛乳はあります。	1 ごはん さつまいもの豚汁 あじのごまだれ焼き	2 ミルクパン ポトフ ハンバーグの きのこソース	3 文化の日	4 ごはん 大根のうま煮 ちりめんの甘酢和え
主にからだをつくる	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ウィンナー (ぶたにく とりにく)		ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん あつあげ
主にエネルギーになる	ごはん さつまいもごま あぶら	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう		ごはん ごま あぶら さとう
主にからだの調子を整える	にんじん ごぼう こんにやく だいこん しいたけ しろねぎ	にんじん たまねぎ セロリー だいこん ブロッコリー しめじ マッシュルーム		にんじん たまねぎ だいこん しめじ こんにやく いんげん きゅうり キャベツ
7 ごはん タイピーエン 焼売	8 いい歯の日 ごはん 五目煮 ツナと海藻のサラダ	9 コッペパン ミネストローネ 白身魚のフライ	10 ごはん ビーフカレー ハムと大根のサラダ	11 ごはん もずく中華スープ 豚肉のしょうが焼き
ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご (ぶたにく)	ぎゅうにゅう とり こんにやく さつまいも じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン しろみさかな (ホキ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう とり こんにやく もずく ぶたにく
ごはん ごまあぶら ほろさめ あぶら (ごまご)	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブあぶら (パンこ)	ごはん じゃがいも あぶら エッグケアマヨネーズ ルウ	ごはん あぶら さとう
にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ チンゲンさい しょうが にんにく	にんじん ごぼう こんにやく しいたけ えだまめ きゅうり ブロッコリー コーン かぼす	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト キャベツ	にんじん りんご だいこん きゅうり	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ しょうが

大分食育ウィーク ~大分県でとれる食べ物を知ろう!~

14 YU~FU給食 ごはん がめ煮 さばの梅みそ焼き	15 ごはん かきたま汁 チンジャオロース	16 米粉パン さつまいもの 豆乳シチュー パプリカサラダ	17 まるごと大分県 鶏めし 団子汁 とり天 かぼすゼリー	18 YU~FU給食 ごはん にら豚じゃが 地だこのかぼす和え
ぎゅうにゅう とり こんにやく さば みそ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう とり こんにやく どうにゅう ハム	ぎゅうにゅう とり こんにやく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ
ごはん じゃがいも さとう ごめこ あぶら	ごはん じゃがいも パンこ ごまあぶら さとう	ごめこパン さつまいも ごめこ オリーブあぶら	ごはん やせうまざきとも あぶら (ゼラチン さとう)	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら
にんじん しいたけ ごぼう れんこん こんにやく いんげん しょうが ねぎうめ	にんじん たまねぎ しいたけ ニラ ピーマン パプリカ きくらげ たけのこ しょうが にんにく	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ パプリカ キャベツ コーン きゅうり	はくさい ねぎ だいこん にんにく (かぼすかじゅう)	にんじん たまねぎ こんにやく ニラ きゅうり キャベツ かぼすかじゅう

21 ごはん 肉豆腐 バンバンジーサラダ	22 ごはん 鶏と白ねぎのごぼう汁 肉団子の甘酢あんかけ	23 勤労感謝の日	24 ごはん インド煮 春雨サラダ	25 ごはん キムチ汁 三色そばろ
ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さきみ	ぎゅうにゅう とり こんにやく とうふ (とりにく ぶたにく)		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ みそ だいずミート
ごはん ドレッシング ごま あぶら さとう	ごはん あぶら さとう (さきとも でんぷん あぶら)		ごはん じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ごはん じゃがいも さとう あぶら
にんじん たまねぎ しめじ こんにやく 白ねぎ きゅうり もやし にんにく しょうが	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ たまねぎ こんにやく えだまめ (れんこん ごぼう)		にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	にんじん もやし しめじ キムチ ねぎ えだまめ しょうが たまねぎ

28 ごはん よせなべ いわしのみぞれ煮	29 YU~FU給食 ごはん ゆふいん牛の ハヤシライス イタリアンサラダ	30 小型コッペパン パスタスープ ツナと豆のサラダ 栗とさつまいものタルト	由布市の食材 こめ ぎゅう しろ は お米・ゆふいん牛・白ねぎ・葉ねぎ ・にら・しいたけ・パプリカ	
ぎゅうにゅう とり こんにやく とうふ (とりにく ぶたにく)	ぎゅうにゅう ゆふいんぎゅう ハム	ぎゅうにゅう ベーコン だいず だいふく ねきん ねきん (とうにゅう)		
ごはん ドレッシング ルウ (さとう でんぷん)	ごはん あぶら にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ にんにく	コッペパン (さつまいも くり あぶら ごめこ さとう)		
にんじん たまねぎ しいたけ はくさい しろねぎ しめじ (だいこん)		ごはん エッグケアマヨネーズ (さつまいも くり あぶら ごめこ さとう)		
		にんじん たまねぎ しいたけ コーン カリフラワー えだまめ かぼすかじゅう		

地域の食べ物を知ろう

14日(月)~18日(金)は、「大分食育ウィーク」です。大分県(由布市)でとれる食べ物を給食に取り入れています。特に、17日は「まるごと大分県給食」といって、大分県の食材をできるだけ使用した郷土料理です。大分県産の小麦粉を使った「団子汁」、人気の「とりめし」「とり天」。そして、大分県が全国生産量のおよそ99%の占める「かぼす」を使った「かぼすゼリー」。

どれも、大分県自慢の特産品・郷土料理です。この週間以外にも、給食では、日ごろから、できるだけ由布市産・大分県産の食材を活用する「地産地消」に取り組んでいます。

地産地消のすすめ

その1 新鮮な農産物を購入できる。
その2 生産者の様子がわかり、安心して購入できる。
その3 地域の活性化につながる。
その4 環境にやさしい。(SDGs)

運送するときに排出される二酸化炭素の量を減らすことで、SDGsの取り組みにもなる。地産地消の取り組みを続けていきましょう。

今年度 給食で使用した由布市産

中学校3年生 リクエスト給食

今年、給食ラストイヤーの中学校3年生にリクエスト給食のアンケートを実施しました。今月から2月までの間に実施していきます。お楽しみに♪

今月は
16日(水)米粉パン
25日(金)キムチ汁
30日(水)栗とさつまいものタルト

第11回 学校給食フェアのお知らせ

参加費無料!事前申し込みも不要です!
【日時】令和4年11月23日水曜日(祝)10:00~14:00
【場所】大分スポーツ公園 昭和電工ドーム大分 西ホワイエ
【主催】公益財団法人大分県学校給食会 大分県学校栄養士研究会

- ◆ゲームコーナー
魚つりゲーム~大分で獲れるお魚カードを釣ってみよう!
豆つかみゲーム~?おはしが上手に使えるかな?
- ◆体験コーナー
釜まぜ体験~給食の釜を混ぜて給食調理の疑似体験!
トラック乗車体験~配送車に乗ってみよう!
- ◆食育シアター(4回) 詳しくはH.Pを
- ◆給食レシポコンクール表彰 ご確認ください。

地場産物の販売もあります。

知っていますか?

~SDGsの取組のひとつ~
食べられるのに捨てられる食品ロス

食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。