

# 10月 予定こんだて表

令和4年度 由布市学校給食センター  
 \*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。

| 月   | 火  | 水  | 木  | 金   |
|---|--|--|--|---|
| 毎日、牛乳はあります。   | <b>10</b> 正月メニュー<br>ごはん<br>紅白だんごのすまし汁<br>さわらの梅みそやき<br>みかんゼリー                     | <b>11</b><br>米粉パン<br>ビーフンチュー<br>いろどりサラダ  | <b>12</b> YU~FU給食<br>ごはん<br>里いもと小松菜のみそ汁<br>関アジフライ<br>クッキングたれ | <b>13</b><br>ごはん<br>マーボー豆腐<br>花野菜のかぼすあえ                     |
| 主にからだをつくる   | ぎゅうにゅう とりにく どうふ<br>さわら みそ  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム  | ぎゅうにゅう せきアジ どうふ<br>あぶらあげ みそ                                  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく<br>どうふ みそ                                 |
| 主にエネルギーになる  | ごはん 白玉もち さとう こめこ<br>(ゼリー)  | こめパン じゃがいも あぶら<br>ハヤシルウ ドレッシング   | ごはん さといも あぶら<br>(こむぎ・ばんこ)                                    | ごはん さとう でんぶん<br>あぶら ごまあぶら                                   |
| 主にからだの調子を整える  | にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ<br>うめ しょうが (みかんかじゅう)   | にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>りんごビニール えだまめ にんにく<br>パプリカ きゅうり キャベツ コーン                       | にんじん たまねぎ しいたけ<br>しろねぎ ごまつな                                  | にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ<br>しょうが にんにく ブロッコリー<br>カリフラワー コーン かぼすかじゅう |
| <b>16</b><br>ごはん<br>中華風コーン卵スープ<br>プルコギ                | <b>17</b><br>ごはん<br>じゃがいものそぼろ煮<br>いわしのみぞれ煮                                       | <b>18</b> YU~FU給食<br>黒糖パン<br>かぶのポトフ<br>チキンとパプリカ<br>の照り焼き                           | <b>19</b> YU~FU給食<br>ごはん<br>おおいと和牛カレー<br>フルーツポンチ             | <b>20</b><br>ごはん<br>冬野菜のごまみそ煮<br>ちりめんのおまざるあえ                |
| ぎゅうにゅう ベーコン たまご<br>ぎゅうにく                              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいたいミート いわし   | ぎゅうにゅう ウィナー<br>とりにく  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく   | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん<br>あつあげ みそ                                 |
| ごはん さとう はちみつ ごま<br>ごまあぶら パンこ                          | ごはん じゃがいも さとう<br>あぶら   | こどうパン じゃがいも あぶら<br>さとう でんぶん  | ごはん じゃがいも あぶら<br>カレールー ゼリー                                   | ごはん さといも あぶら さとう<br>ごま                                      |
| にんじん たまねぎ もやし ニラ<br>きくらげ コーン しいたけ<br>キャベツ にんにく しろねぎ   | にんじん たまねぎ えだまめ<br>こんにゃく (だいこん)   | にんじん たまねぎ かぶ セロリ<br>ウィンナー しろねぎ ビニール<br>パプリカ (あか・き) ブロッコリー                          | にんじん たまねぎ えだまめ<br>にんにく りんごビニール<br>みかん パイン もも ナタデココ           | にんじん だいこん たまねぎ<br>しいたけ こんにゃく<br>いんげん きゅうり キャベツ              |
| <b>全国学校給食週間 24日(火)~30日(月)</b>                         |  |  |  |   |
| <b>23</b><br>ごはん<br>八宝菜<br>ポークしゅうまい                   | <b>24</b> YU~FU給食<br>サフランライス<br>ウィンナーのクリームシチュー<br>ブロッコリーとれんこんの<br>サラダ<br>給食週間ゼリー | <b>25</b><br>こがたコッペパン<br>鹿肉(しかにく)の<br>ミートスパゲティ<br>パプリカサラダ                          | <b>26</b><br>ごはん<br>中華スープ<br>ユーリンチ                           | <b>27</b> とよっこ給食<br>ごはん<br>由布野菜のごまみそ汁<br>あじのゆずだれソース         |
| ぎゅうにゅう ぶたにく いか<br>うずらたまご (ぶたにく)                       | ぎゅうにゅう とりにく<br>ウィンナー ツナ  | ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく<br>だいたいミート ハム   | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン<br>どうふ                                      | ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ<br>あぶらあげ みそ あじ                              |
| ごはん (こむぎこ) あぶら<br>でんぶん                                | ごはん じゃがいも あぶら パウチ<br>コッペパン(はちみつ・さとう)   | コッペパン スパゲティ さとう<br>オリーブあぶら   | ごはん さとう でんぶん あぶら<br>ごまあぶら                                    | ごはん あぶら ごま さとう<br>でんぶん                                      |
| にんじん キャベツ もやし<br>たまねぎ きくらげ チンゲンさい<br>しょうが にんにく (たまねぎ) | にんじん たまねぎ えだまめ<br>マッシュルーム ブロッコリー<br>カリフラワー れんこん (ゆず)                             | にんじん たまねぎ セロリ にんにく<br>マッシュルーム トマト パプリカ<br>きゅうり キャベツ コーン                            | にんじん たまねぎ きくらげ<br>もやし ごまつな しろねぎ<br>しょうが にんにく                 | にんじん しいたけ たまねぎ<br>はくさい ねぎ ゆずかじゅう                            |
| <b>30</b><br>ごはん<br>キムチチゲ<br>ナムル                      | <b>31</b> YU~FU給食<br>ごはん<br>筑前煮<br>ちりめんカルサラダ                                     | ~今月の由布市の野菜~<br>お米・ゆふいん牛・鹿肉・キャベツ<br>白菜・大根・ニラ・葉ねぎ・白ねぎ<br>ゆず(果汁)・生椎茸・パプリカ<br>をお届けします! |  |   |
| ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ<br>つくね(とり)にく みそ                       | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ<br>ちりめん (ひじき)   |  |  |   |
| ごはん トック あぶら<br>ドレッシング                                 | ごはん さといも さとう ごま<br>あぶら   |  |  |   |
| にんじん しめじ だいこん キムチ<br>はくさい にら きゅうり もやし                 | にんじん れんこん こんにゃく<br>しいたけ ごぼう いんげん<br>きゅうり キャベツ (しそのみ)                             |  |  |   |

## 感謝して食べよう

新しい年を迎えました。みなさんは、どんな冬休みを過ごしていましたか?  
 今年も栄養たっぷりのおいしい給食を届けられるように努めて参ります。  
 今年一年間、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

**1月24日(火)~30日(月)は、「全国学校給食週間」**  
 みなさんは、給食の歴史や役割を知っていますか? この機会に、  
 当たり前のように食べている給食について、一緒に考えてみましょう。

**給食のはじまり** 日本の学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、お弁当を用意  
 できない子どもを救うために無償で始まりました。戦争で一時中断されましたが、戦後  
 昭和21年12月24日にユニセフの救援物資(ララ物資)により給食が再開されました。  
 現在は、冬休みにあたるため、一か月後(1月24日)に給食記念日としています。

**由布市では・・・**

明治22年

昭和22年

昭和25年

昭和22年に抜間小・川西小にて  
 「ミルク」のみの給食がはじまりました。  
 ◇給食費 5円(1か月)  
 (鉛筆1本2円の時代だよ。)

お家の人は、どんな給食を食べていましたか?  
 時代の変化とともに、給食の内容も少しずつ変化しています。  
 お子さんの給食と比べながら、一緒に話してみませんか?

## 給食週間中の給食は、世界の食文化を楽しみましょう!

| イラン   | フランス   | 中国  | 日本  | 韓国   |
|---|--|---|---|--|
| サフラン  | ジビエ料理  | 世界三大料理  | THE★YUFU  | キムチ  |
| 世界の生産量<br>第1位の「サフラン」<br>紫色の花のめしべを<br>乾燥させたものでお<br>米と炊きます。 | ジビエ料理とは、野<br>生動物を使った料理<br>のことで、今回は由<br>布市の鹿肉をいた<br>だきます。 | 中国は国土が広い<br>のでそれぞれの地域<br>の産物を生かした独<br>特の料理が発達し<br>ています。 | ゆずは、川西直売所<br>から取り寄せました。<br>日本食のよさである<br>香りと味を楽しむ料<br>理です。 | 韓国は、食事は、必<br>ずとっていいほど<br>「キムチ」を食べま<br>す。今回は鍋に入れ<br>て味わいます。 |

**「いただきます」** 命への感謝、そして食べるまでに携わってくれる人への  
 感謝の気持ちを表した大切な言葉です。