

令和4年度 由布市学校給食センター

10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。

月	火	水	木	金
毎日、牛乳はあります。	9 ごはん インド煮 花野菜のサラダ	10 コッペパン 鶏肉の豆乳シチュー ごまじゃこサラダ	11 鏡開き ごはん 紅白団子のすまし汁 あじのかぼすだれ	12 ごはん ベーコンと莖わかめの スープ ピピンバ
主にからだをつくる	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とりにゅう しらすほし	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あじ	ぎゅうにゅう ベーコン くきわかめ ぎゅうにゅう
主にエネルギーになる	ごはん あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	コッペパン あぶら ぎつまいも こめ ごまあぶら さとう ごま	ごはん (しらたまこ) かたくりこ さとう	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ごま
主にからだの調子を整える	たまねぎ にんじん えだまめ コーン ブロッコリー カリフラワー れんこん	たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー あかバブリカ キャベツ きゅうり	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ かぼすかじゅう	たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ にんにく ほししいたけ たけのこ わらび チンゲンサイ もやし
15 ごはん 牛すき焼き もやしのごま酢和え	16 ごはん 豆腐チゲ 蓮根入り卵焼き	17 黒糖パン かぶのポトフ ツナと豆のサラダ りんごタルト	18 ごはん 中華風卵コーンスープ ぶりカツ 一食クッキングだれ	19 ごはん チキンカレー フルーツポンチ
ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ (たまご) とりにく	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン ツナ きんときまめ おおふくまめ だいず	ぎゅうにゅう ベーコン たまご (ぶり)	ぎゅうにゅう とりにく
ごはん さとう マロニー ごま さとう	ごはん あぶら	こくどうパン じゃがいも あぶら エッグゲアマヨネーズ(こむぎこ)	ごはん ぼんこ (こむぎこ) あぶら	ごはん じゃがいも あぶら ゼリー
こんにやく たまねぎ にんじん だいこん はくさい しろねぎ きゅうり もやし	はくさいキムチ たまねぎ しめじ にんじん だいこん はくさい いら(れんこん ほうれんそう にんじん)	たまねぎ にんじん セロリ かぶ ごまつな かぼすかじゅう ブロッコリー カリフラワー えだまめ(りんご)	たまねぎ にんじん もやし きくらげ コーン いら	にんにく たまねぎ にんじん りんご ビューレ えだまめ ナタデココ パイン みかん おうとう

全国学校給食週間 ~九州味めぐり~ ★マークの料理は郷土料理です

22 大分県	23 長崎県	24 宮崎県	25 福岡県	26 沖縄県
★鶏飯 ★団子汁 ツナとわかめのサラダ	青菜ごはん(少な目) ★長崎ちゃんぽん 焼きぎょうざ	ミルクパン ミネストローネ ★チキン南蛮 ノンエッグタルソース	ごはん ★がめ煮 磯和え	ごはん ★もずくスープ 鮭の照り焼き ★黒糖ピーンズ
ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ わかめ	ぎゅうにゅう ふたにく いか かまぼこ (ぶたにく)	ぎゅうにゅう ベーコン ウィナー とりにく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ハム のり	ぎゅうにゅう とりにく どうふ もずく さけ (だいず)
ごはん あぶら (こむぎこ) さとも ごま さとう	ごはん ちゅうかん あぶら ごまあぶら (こむぎこ)	ミルクパン じゃがいも オリーブあぶら さとう マカロニ かたくりこ ノンエッグタルソース	ごはん あぶら さとう さとも はるさめ ごまあぶら	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう(くろざとう)
ごぼう しいたけ だいこん にんじん にんにく はくさい ねぎ かぼすかじゅう きゅうり ブロッコリー	あおな にんにく ほししいたけ もやし たまねぎ にんじん コーン キャベツ ニラ (キャベツ たまねぎ ニラ)	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト キャベツ	ほししいたけ こんにやく ごぼう れんこん にんじん さやいんげん きゅうり もやし	たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ

29 鹿児島県	30	31
ごはん ★さつま汁 ★莖わかめとつけあけの金平 ★さつまポテト	ごはん 大根と昆布のスープ いわし入りハンバーグ しそ味ひじき	パンパン チリコンカン コールスローサラダ
ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ふたにく さつまあげ くきわかめ	ぎゅうにゅう ふたにく どうふ (いわし) とりにく ぶたにく ひじき (ひじき)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず
ごはん さつまいも あぶら さとう (さつまいも みずあめ)	ごはん かたくりこ あぶら (ぼんこ)	パンパン あぶら こむぎこ ドレッシング
ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こんにやく さやいんげん	だんじん だいこん しょうが ごまつな しめじ えのき しろねぎ (たまねぎ キャベツ)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン

~今月の由布市の野菜~
お米・白菜・大根
葉ねぎ・生椎茸・キャベツ
にら・白ねぎ をお届けします!

11月 給食の移り変わり

(1月24日~30日)全国学校給食週間です

戦後、食べ物が無い時代に、日本の子どもたちを助けようと、世界中の国々から粉ミルクや缶詰などが送られてきました。「全国学校給食週間」とは、世界中の人々のあたたかい心によって、学校給食が再開されたことを記念する週間です。

明治22年 給食の始まり 昭和17年 戦時中の給食 昭和22年 戦後の給食



<p>●おにぎり ●塩シャケ</p> <p>●青菜の漬物</p> <p>山形県の小学校で、貧しい児童を救うためにお昼ご飯を提供したのが給食の始まりです。</p>	<p>●すいとんじる</p> <p>戦争が始まり、食糧が不足してお米の提供ができなくなります。貴重な材料で何とか作ったメニューがすいとんでした。</p>	<p>●トマトシチュー ●脱脂粉乳</p> <p>戦後、アメリカからの物資援助があり、給食が再開しました。ミルクは、脱脂粉乳と砂糖、ビタミン剤を加えたものです。</p>
--	--	--

※写真出典:大分県学校給食会より

【九州味巡りを行います!】学校給食週間中に、九州6県の郷土料理やご当地グルメを取り入れます。給食用にアレンジしたのですが、色々な県の食文化に触れてもらえると思います。

九州味巡りのスケジュール

22日(月) 大分県	23日(火) 長崎県
24日(水) 宮崎県	25日(木) 福岡県
26日(金) 沖縄県	29日(月) 鹿児島県