

## 9月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を ととのえるもとになる食品	中学校 エネルギー たんぱく質
2	月	ごはん		切干大根スープ いわしのカリカリ揚げ	ごはん サラダ油	牛乳 豚肉 高野豆腐 <b>いわし</b>	切干大根 ごぼう にんじん えのきたけ 小松菜 しょうが 白ねぎ	719 26.4
3	火	小さい パン		ペンネのミートソース グリーンサラダ	コッペパン マカロニ オリーブ油 砂糖 サラダ油	牛乳 牛肉 豚レバー 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト ブロッコリー キャベツ えだまめ コーン	721 31.8
4	水	ごはん		豚じゃがが ひじきと枝豆のうま塩サラダ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 さつまあげ ひじき <b>ツナ</b>	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん キャベツ えだまめ コーン かぼす果汁	689 29.5
5	木	米粉 パン		野菜スープ 白身魚のかぼすソース	米粉パン じゃがいも サラダ油 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 <b>タラ</b>	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ コーン かぼす果汁	674 42.2
6	金	ごはん		ポークハヤシライス フルーツ白玉	ごはん サラダ油 白玉もち ゼリー(砂糖)	牛乳 牛肉 シュレッドチーズ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト にんにく もも パイン りんご ナタデココ	757 27.4
9	月	ごはん		マーボー豆腐 おかかあえ	ごはん サラダ油 でんぷん ごま油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豆腐 豚肉 みそ <b>かつおぶし</b>	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干し椎茸 にら ブロッコリー カリフラワー	706 30.2
10	火	背割り パン		あさりチャウダー ウインナーのケチャップかけ キャベツソテーパン用	コッペパン サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	牛乳 ベーコン <b>あさり</b> シュレッドチーズ ウインナー	たまねぎ コーン にんじん パセリ キャベツ	824 31.9
11	水	ごはん		鶏ごぼう汁 魚のいりどりあんかけ	ごはん でんぷん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 <b>ぶり</b>	ごぼう にんじん 干し椎茸 こんにゃく 白ねぎ さやいんげん たまねぎ	772 30.1
12	木	コッペ パン		ポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ	コッペパン サラダ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 豚肉 大豆 <b>ツナ</b>	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく 小松菜 コーン かぼす果汁	754 37.9
13	金	ごはん		とうがんスープ ヒビンパ シークワーサーゼリー	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 ごま ゼリー(砂糖)	牛乳 ベーコン 牛肉 みそ	とうがん たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ しょうが 切干大根 ほうれんそう もやし	749 29.3
17	火	ミルク パン		ラビオリスープ ハニーマスタードチキン	ミルクパン ラビオリ はちみつ	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく しめじ たまねぎ にんじん キャベツ コーン	778 38.5
18	水	ごはん		もずくスープ トリニータ丼	ごはん でんぷん サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐 かまぼこ もずく 鶏肉	干し椎茸 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ にんにく にら しょうが	729 28.6
19	木	コッペ パン		バジルのポトフ スコッチエッグのオーロラソース お月見ゼリー	コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ゼリー(砂糖)	牛乳 鶏肉 スコッチエッグ(卵・鶏肉) バジル	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ カリフラワー コーン バジル	779 33.5
20	金	ごはん		具だくさんみそ汁 さばのゆずみそ煮 ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ みそ <b>さば</b> <b>ちりめんじゃこ</b>	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ 小松菜 かぼす果汁	663 25.8
24	火	コッペ パン		野菜のスープ煮 魚のバジルパン粉焼き ブルーベリー&マーガリン	コッペパン じゃがいも サラダ油 マヨネーズ(卵なし) パン粉 ジャム	牛乳 鶏肉 <b>ホキ</b>	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ バジル にんにく	729 33.5

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を ととのえるもとになる食品	中学校 エネルギー たんぱく質
25	水	ごはん		ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 でんぷん はるさめ	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 みそ 焼き豚	しょうが 干し椎茸 たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	711 28.3
26	木	黒砂糖 パン		コーン中華スープ 武漢もち	黒砂糖パン サラダ油 ごま油 でんぷん 武漢餅(米粉・ごま)	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 武漢餅(大豆)	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ コーン 武漢餅(ニラ)	881 29.2
27	金	ごはん		にらトマ豚汁 千草焼き カリカリ梅のひじきふりかけ	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 千草焼き(卵) ひじき <b>かつおぶし</b> <b>ちりめんじゃこ</b>	たまねぎ にんじん えのきたけ にら キャベツ トマト うめ	693 28.8
30	月	麦 ごはん		チキンカレー ほうれん草とコーンのソテー 一食ヨーグルト	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ビューレ コーン ほうれんそう	783 32.0

\*都合により献立を変更することがあります。

\*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

\*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。



# 給食ひろば



## 生活リズム 乱れていませんか?



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



### 生活リズムを整える習慣



朝の光を浴びる

朝ごはんをしっかりと食べる



## ササキュー おおいた産給の日

今月の食材は「にら」です。

大分市・臼杵市・佐伯市など温暖な地域で生産されるニラ。夏のスタミナ料理や冬の鍋料理などに欠かせない野菜として利用されています。

A: 20日(金) B: 18日(水)

ごはん・牛乳・もずくスープ・トリニータ丼