



にら 日	よう 曜日	はし 箸	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい 主菜・副菜	おも、しよくひん、はたら 主な食品とその働き			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						ら、にく 血や肉をつくる	あつ、ちから 熱や力となる	からだ、ちようし、ととの 体の調子を整える	中・高学部	中・高学部
						小学部	小学部			
1	金	○	さいまいもごはん		だいこんとぶたばらのスープ あつあげのみそに	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さいまいも こんぶ みそ	しいたけ だいこん ねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく	kcal 672 581	g 26.9 23.5
4	月				文化の日 ぶりかえ休日					
5	火		ごはん		マーボー豆腐 いわしのカリカリフライ だいこんのうめあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ いわし くわかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しいたけ にんじん たまねぎ にら だいこん うめほし	kcal 743 640	g 30.7 26.6
6	水	○	アップルパン		ちゃんぽん ほうれんそうのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	パン めん ごま あぶら ドライアップル	たまねぎ きゃべつ もやし にんじん きくらげ コーン ほうれんそう	kcal 693 598	g 28.2 24.6
7	木		カレーピラフ		ふゆやさいのポトフ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ごはん あぶら さいまいも さとう パター	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー だいこん きゃべつ	kcal 678 586	g 20.2 17.9
8	金	○	ごはん		だいこんのやさしいスープ にべのゆうあんやき ひじきのいために	ぎゅうにゅう にべ とりにく とうふ ひじき あげ	ごはん さとう あぶら	だいこん しょうが ねぎ かぼす にんじん えだまめ こんにゃく	kcal 665 575	g 38.8 33.4
11	月	○	ごはん		だいこんのみそしる しえんバーグ ブロッコリーとツナのこんぶあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ こんぶ ツナ ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ こめこ	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ブロッコリー コーン りんご	kcal 740 637	g 35.8 30.9
12	火		ごはん		しかにくのキーマカレー あおりのポテトビーンズ みかん	ぎゅうにゅう しかにく だいたす あおりの	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご みかん とまとみずす	kcal 696 601	g 29.8 25.9
13	水		コッパン		さいまいものシチュー とりにくのゆずこしょうパンこやき てづくりりんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン さいまいも バター パンこ さとう	にんじん たまねぎ パセリ コーン りんご	kcal 692 598	g 34.0 29.4
14	木	○	ごはん		けんちんじる きりほしだいこんのあまからどん いしがきもち	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく とうにゅう	ごはん さといも こむぎこ さとう さいまいも あぶら	にんじん ごぼう しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ きりほしだいこん	kcal 744 641	g 28.1 24.5
15	金	○	ごはん		くろめのみそしる ぶりのかぼすふうみ なばっぴーあえ	ぎゅうにゅう くろめ ぶり みそ とうふ あげ	ごはん あぶら かたくりこ さとう あぶら	だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう きゃべつ しいたけ かぼすじる	kcal 688 594	g 27.7 24.1
18	月	○	ごはん		ひとくちおでんに ほうれんそうのしらあえ ひじきぶりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ ひじき	ごはん さといも ごま あぶら	だいこん にんじん ほうれんそう	kcal 673 582	g 30.6 26.6
19	火	○	ごはん		ぶたじる とりのからあげ きりほしだいこんのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ みそ とりにく	ごはん あぶら こむぎこ さとう かたくりこ	ごぼう にんじん はくさい しいたけ ねぎ きゃべつ きりほしだいこん コーン	kcal 678 586	g 31.9 27.6
20	水		ナン		はくさいたっぷりスープ チリコンカン りんご	ぎゅうにゅう だいたす ベーコン ぶたにく	ごはん あぶら ナン あぶら	にんじん たまねぎ コーン パセリ りんご はくさい	kcal 664 574	g 30.5 26.5
21	木	○	きむたくごはん		はるさめスープ やせうま	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ きなこ	ごはん あぶら はるさめ さとう	はくさい だいこん ねぎ きくらげ きゃべつ チンゲンツァイ	kcal 665 575	g 26.3 23.0
22	金	○	ごはん		いものこじる さけのみみじやき きりほしだいこんのいために	ぎゅうにゅう とりにく さけ さつまあげ	ごはん あぶら さといも さとう マヨネーズ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きりほしだいこん いんげん	kcal 662 573	g 34 29.4
25	月	○	ごはん		カレーうどん ささみのかぼすふうみ はなやさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ごはん こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん コーン かぼすじる ブロッコリー	kcal 701 605	g 37.3 32.1
26	火	○	ごはん		とりごぼうじる ちくさやき ツナマヨビーフン	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく ハム	ごはん さとう ビーフン あぶら かたくりこ	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ たまねぎ コーン ほうれんそう	kcal 671 580	g 28.6 24.9
27	水		くらざとうパン		ABCスープ しろみざかなのカレームニエル さいまいものサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たら	パン マカロニ こむぎこ あぶら さいまいも	きゃべつ にんじん たまねぎ コーン えだまめ	kcal 732 631	g 30 26.1
28	木	○	ごはん		じゃがいものみそしる ぎゅうどんのぐ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ごはん さとう あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ほうれんそう もやし	kcal 724 624	g 24.8 21.7
29	金	○	ごはん		とうふとわかめのすましじる ぶたにくのかりんあげ はくさいのかぼすあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	にんじん えのきたけ ねぎ はくさい だいこん ほうれんそう	kcal 683 590	g 28.6 24.9

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

体がよろこぶよ... ~冬に**おいしいもの**を味わおう!~

- 大分支援学校のみなさんに季節の旬の**おいしいもの**、大分県の**おいしいもの**をたくさん味わってもらいたいと思っています。今月も、だいこん、さいまいも、にんじん、かぼす、さといもなど秋から冬の味覚が登場します。
- 毎月、食育の日(19日)前後に「さわやかだ献立」を取り入れていきます。
小児生活習慣病予防のために和洋女子大学の原光彦先生が提唱されたものです。



しょく

食のおたより

2024. 11

こんにちは！ あきは、いつのまにか おわってしまったかんじですね。
ひぐれが はやくなりました。よふかしの きをつけて はやめに ねましょう。
そして、あさごはんを食べて、1日のスタート じゅんぴ オッキー！です。

へえ～

たべものには みんな やくわいがあるよ！



10月は、^{がつ}10月は、^{しょうがくぶ}小学部のみなさんに ごはん、パンの^{はな}やくわりを話しました。
からだを あたたかにしてくれます。

て
手で、くびの うしろを さわってみると・・・



あたたかい...



ごはん、パンなどの^{たんずいけいぶつ}炭水化物は
からだの あたたかさや
ちからの もとに なります。
生きていますね。

つくってみませんか？



とりめし

材料（給食5人分）

- お米 2合（300g）
- 塩 少々
- 鶏もも肉細切れ 150g
- ごぼう 10cm程（50g）
- 三温糖 大さじ1（10g）
- しょうゆ 大さじ2弱（30g）
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ1
- 油 小さじ1



作り方

- ① お米を洗い、しばらくしてから分量の水（450cc）、塩と炊きます。
- ② ごぼうはさがきにし、水にさらしざるにあげておきます。
- ③ フライパンに、油を入れて熱し、とり肉、ごぼうを酒をかけながらよく炒めます。
- ④ ごぼうが半分ほど煮えてきたら調味料を入れさらに炒め煮にします。
- ⑤ 炊けたごはんに④をしるごと混ぜ込みます。

大分県の郷土料理です。給食でも人気メニューです。



ほり たかとしさん

ごぼうや、さといも
にんじんは、すごうの
ほりさんが
土にこだわって
そだててくれます。

給食室へのみんなからのメッセージ

みんなのメッセージ
・みかんが大好きです！
かべつのはなごぼうの風味がおいしいです！
11月3日

みかん

おいしいです！
またつくってください！
11月3日

いつも たくさん かけてくれます。ありがとう。