



9月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

Table with columns: 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のとなる食品, おもに体の調子をととのえるものとなる食品, エネルギー(kcal), たんぱく質(g). Rows include items like 親子丼の具, ビビンバの具, かぼちゃとお芋のスープ, etc.

\*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

夏ばて解消のために、

しっかり朝ごはんを食べましょう

まだまだ暑い日が続きます。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

9月の給食目標は

「生活リズムを整えよう」です!



朝ごはんをきちんと食べないと...

体温が低い状態が続き、元気に活動できない。脳のはたらきがぶくなり、授業などに集中できない。栄養バランスが崩れ、おやつを食べすぎなどによる太りすぎにもつながりやすい。



うま塩・野菜たっぷり給食について

大分県が目指す「健康寿命日本一」の3つのスローガンのうちの2つ「減塩-3g」「野菜摂取350g」実現のため、給食でも「うま塩・野菜たっぷり給食」の取り組みを行います。

《うま塩給食》

A 献立：9/6.9/11.9/22.9/29
B 献立：9/8.9/13.9/20.9/25

《野菜たっぷり給食》

A 献立：9/14.9/20
B 献立：9/12.9/22



今月は愛媛交流献立です。 A・11日(月) B・13日(水)
「焼サバの酢漬け」は愛媛県内子町の郷土料理です。

給食レシピ

「焼サバの酢漬け」

- 【材料】 4人分
サバほぐし身(水煮) 50g
きゅうり 140g
カットわかめ 4g
酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
食塩 少々
薄口醤油 小さじ1

【作り方】

- ① きゅうりは5mm幅の小口切りにし、さっとゆでた後冷水で冷まし水気を絞る。
② わかめもきゅうりと同様にさっとゆで冷水で冷ました後水気を絞る。
③ ①②を合わせた調味料で和える。

\*給食では、サラダであっても衛生管理上、生野菜は使わずに一度加熱処理して冷まして使用します。

【一ロメモ】

このメニューは、大分県と愛媛県の「郷土料理学校給食体験事業献立」の一つです。

「焼サバの酢漬け」は、愛媛県内子町の郷土料理です。内子町は海に面しておらず、昔は新鮮な魚が手に入らなかったため、塩サバが貴重なたんぱく源でした。今でも店の前で炭火で焼いている魚屋があるそうです。焼サバの身をほぐして入れる「焼サバの酢漬け」は、きゅうりが始まる初夏から初秋にかけて、今もお食卓に上がる料理で、きゅうりの酢の物に加えるだけで、サバのコクとうま味が口の中に広がります。