

# 8.9月 献立予定表

今月のめあて

## きまりのよい食事をしよう!

給食には、鳥取県の食べ物がたくさん使われているよ。地元のものを食べる『地産地消』で、鳥取県を元気にしよう!



智頭町立学校給食センター  
担当 白間

あつという間に長い夏休みも終わり学校が始まりましたが、まだまだ暑い日は続きます。早起き・早寝・朝ごはんを生活のリズムを整え、残暑を元気に乗り切りましょう。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ						
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		強や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分							
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g							
小学校中止	8月25日	木	青菜ご飯	チリソース フランクフルト	トマトとズッキーニの 卵スープ カラフル野菜サラダ		チキンフランク たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	あおな トマト パセリ あかピーマン きピーマン	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ズッキーニ キャベツ	ごはん でんぶ さとう	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	752	29.1	25.2	329	4.3	いも類	●ズッキーニについて・・・ウリ科、カボチャ属で夏が旬の淡色野菜です。様々な種類のミネラルをバランスよく含み、炭水化物は少ないためエネルギーは低い野菜です。今日は、智頭町産のズッキーニを使います。	
	26日	金	ご飯	ますの塩焼き	もずくとおくらの すまし汁 じゃがいものピリ辛 みそ炒め		ます とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん おくら あまながとうがらし	えのきだけ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも でんぶ	ごまあぶら ごま	—	—	—	—	705	30.1	19.9	325	2.5	乳製品	●甘長とうがらしについて・・・鳥取県東部地域で広く栽培されていて、智頭町でも多く作られています。ピーマンの仲間ですが、その名の通り、苦味がなくて甘く、細長い形をしています。煮ても炒めてもおいしい、今が旬の野菜です。	
	29日	月	小型コッペパン	豆腐しゅうまい	海鮮塩焼きそば ひじき和え	(中学校) ぶどう	とうふ たら ぶたにく いか えび かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく もやし (中) ぶどう	コッペパン こむぎこ ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	—	—	—	—	748	31.4	23.6	368	4.2	緑黄色野菜	●ぶどうについて・・・果肉に含まれる果糖やぶどう糖は、体に入るとすぐにエネルギーになり、疲労回復に役立ちます。また、紫色の皮には、アントシアニンやポリフェノールが含まれ、ガンや血管の病気を予防します。今が旬の智頭町産のピオーネです。	
中学校中止	30日	火	カレーピラフ	ごぼうメンチカツ	かぼちゃのスープ らっきょうサラダ		とりにく ぶたにく チキンウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ スイートコーン えのきだけ きゅうり らっきょう キャベツ	ごはん パンこ でんぶ さとう	バター あぶら	653	19.2	21.5	284	2.9	785	22.2	24.8	297	3.5	海苔類	●らっきょうについて・・・砂丘らっきょうの生産地として有名な鳥取市福部町では、江戸時代から、水の少ない砂丘地で栽培できる作物として作られてきました。今日は、暑い時期にさっぱりと食べやすいよう、サラダに入れました。
	31日	水	ご飯	さばの南部焼き	ふとわかめのみそ汁 ピーマンと竹輪の炒り煮	アイス クリーム	さば ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ さくらえび	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ しろねぎ こんにゃく	ごはん さとう ふ じゃがいも アイスクリーム	ごま あぶら	657	27.8	18.4	351	3.7	755	32.2	20.2	367	4.4	果物	●野菜の白について・・・「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから、8月31日は野菜の白とされています。みなさんは毎日の食事の中で野菜をしっかりとっていますか？給食の献立を参考に、1食の食事の中に「副菜」を入れるようにしましょう。
	9月1日	木	ご飯	かれのいから揚げ チャプチェ	キムチスープ チャプチェ		かれい とうふ みそ えびだんご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	はくさいキムチ なす たまねぎ にんにく きくらげ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	634	28.7	19.2	358	3.9	732	31.5	20.1	374	4.5	福実類	
2日	金	玄米ご飯	チキンの マーマレード焼き	ハヤシシチュー フルーツ白玉		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ しめじ にんにく みかん	げんまい ごはん マーマレード じゃがいも だんご ゼリー ナタデココ	あぶら	780	26.9	22.9	264	2.4	932	31.3	26.1	272	2.9	魚介類		
中学校中止	5日	月	バーガーパン	あごカツ	コーンポタージュ コールスローサラダ	一食ソース (小学校) ぶどう	あご たら たい	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほうれんそう にんじん パセリ レモン (小) ぶどう	たまねぎ ごぼう スイートコーン キャベツ きゅうり むらさきたまねぎ	パン でんぶ パンこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	632	21.2	25.9	337	3.4	—	—	—	—	—	肉類	●あごカツについて・・・鳥取県産のあご(飛魚)を使った、あごカツです。かめばかむほど、あごの良い風味が口の中に広がります。パンに切れ目を入れてありますので、あごカツにソースをかけて、サラダと一緒に食べてみましょう。
	6日	火	ご飯	手作り磯香卵焼き	なすと厚揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		たまご とうふ あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	ねぎ にんじん かぼちゃ	えのきだけ なす たまねぎ しめじ しろねぎ えだまめ	ごはん さとう	あぶら	607	25.5	17.0	358	2.3	723	29.7	18.9	386	2.7	いも類	●手作り磯香卵焼きについて・・・ひじきやちりめんじゃこなどの海の幸の他に、えのきだけやねぎ、豆腐を卵に混ぜ込み、給食センターで鉄板焼きにしました。いろいろな具材が入った栄養満点の卵焼きです。
	7日	水	★熊本県応援給食★ ご飯	豚肉とれんこんの 甘辛炒め	つぼん汁 キャベツと高菜の和え物	熊本県産 晩柑ゼリー	ぶたにく とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	あかパプリカ にんじん ねぎ	しょうが れんこん ごぼう こんにゃく もやし スイートコーン	ごはん こむぎこ でんぶ さとう さといも ばんかんゼリー	あぶら	693	25.2	20.8	301	2.5	820	29.7	23.7	316	3.0	魚介類	☆☆ふるさと知事ネットワーク～熊本県応援給食～☆☆ 熊本地震で大きな被害にあわれた熊本県の復興を願い、郷土料理や熊本県産のかんきつ類「晩柑」のゼリーなど、熊本県の献立を給食に取り入れました。1日も早い復興を願いながらいただきます。
8日	木	もち麦ご飯	はまちの しょうがみそ焼き	いか団子のすまし汁 たけのここんにゃくの ピリ辛炒め		はまち みそ いかだんご ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ しろねぎ たけのこ こんにゃく	もちむぎ ごはん さとう	あぶら ごま	590	25.6	18.0	294	2.5	707	30.1	20.4	308	3.0	小魚	●かみかみ献立について・・・毎月「8」のつく日は、かみかみ献立にしています。もち麦や、いか、たけのこ、こんにゃくなどかみかみごたえのある食べ物を多く取り入れました。よくかんで食べることを意識しましょう。	
9日	金	ご飯	ビビンバ	みそトックスープ きゅうりとみょうがの ナムル		ぶたにく かにかまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな みょうが もやし	たけのこ にんにく しょうが だいこん はくさいキムチ	ごはん トック さとう	ごまあぶら ごま	587	23.2	16.0	338	3.6	703	26.9	17.7	361	4.4	いも類	●ビビンバについて・・・日本でもよく知られている韓国料理の一つです。肉や野菜がご飯と一緒にたくさん食べられ、栄養満点です。ご飯と混ぜて食べましょう。	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 \*智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。 \*毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です!口座の残高確認はお済みですか?(学校給食協議会事務局)