

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!

9月12日は、「とっとり県民の日」!



智頭町立学校給食センター 担当 白岡

☆朝・昼・夕の食事を時間を決めてしっかり食べ、生活のリズムを整えましょう。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらし						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・血をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(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24日	木	赤しそちりめんご飯	さばのカレー焼き	もずくとおくらのかきたま汁 じゃがいものきんぴら	(中学校)ぶどう	さば たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ もずく	おくら にんじん あまながとうがらし	うめ ぶどう たまねぎ えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	肉類	●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。今が旬の鳥取県産のピオーネです。
	25日	金	ご飯	ブルコギ	キムチスープ きゅうりのナムル		ぎゅうにく ぶたにく みそ たら かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご はくさいキムチ	ごはん さとう トック	ごまあぶら ごま	779	30.2	18.6	353	3.4	小魚	●にんにくについて・・・中央アジアが原産で、昔からスタミナをつける食べ物として知られ、古代エジプトではピラミッドを立てる作業員に食べさせていたと言われています。ウイルスから体を守り、疲労回復や体力増強に役立ちます。	
	28日	月	小型コッペパン	豆のグラタン	トマトスープ スパゲッティ キャベツのソテー	小魚	とりにく だいす きんとときまめ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ こざかな	にんじん ピーマン トマト パセリ こまつな	たまねぎ えだまめ エリンギ なす にんにく キャベツ スイートコーン	コッペパン スパゲッティ さとう	オリーブあぶら バター	792	37.5	29.5	593	4.5	魚介類	●トマトについて・・・トマトの真っ赤な色は、「リコピン」という色素によるもので、血管や血液をきれいに保ち、老化を予防したり、肌を美しくしたりする効果があります。赤色が濃いほどリコピンが多く含まれています。
	29日	火	ご飯	豚肉のみそがらめ	わかめときのこのすまし汁 はるさめの酢の物		ぶたにく みそ とうふ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ほししいたけ えのきたけ きゅうり もやし	ごはん さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら ごま	817	31.8	24.2	339	3.6	緑黄色野菜	●豚肉について・・・豚肉は、疲れをとり、元気な体を保つために有効なビタミンB群の宝庫です。体の中で作ることのできない必須アミノ酸もバランスよく含み、心を落ち着かせる働きがあります。
	30日	水	ご飯	はまちの塩こうじ焼き	豚汁 カラフルピーマンの炒り煮		はまち みそ ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう さくらえび	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン	だいこん しめじ しろねぎ こんにゃく	ごはん さといも さとう	あぶら	806	34.0	24.7	333	2.8	乳製品	●はまちについて・・・成長するにつれて名前が変わる魚を「出世魚」と言います。はまちは、大きくなると「ぶり」になる出世魚です。鳥取県でも多く水揚げされていて、学校給食では1年中、鳥取県産のはまちを使っています。
小学校中止	31日	木	☆ワクワクちつ中学生作成献立☆ ご飯	若鶏肉のから揚げ	コンソメスープ シーザーサラダ	ミルクアイスバー	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ チンゲンサイ アスパラガス にんじん	たまねぎ ズッキーニ キャベツ レモン むらさきたまねぎ	ごはん マカロニ でんぶん こむぎこ アイスバー	あぶら マヨネーズ	778	24.0	33.5	356	2.1	豆・豆製品	☆☆☆ワクワクちつ中学生作成献立☆☆☆ 職場体験に来てくれた中学生が、4人で相談しながら考えてくれた献立です。「夏に食べやすい献立にしました。」とのこと。野菜がたくさん使っており、暑さに負けない食事になっていますね。	
	9月1日	金	麦ご飯	ささみのチーズフライ	カレーシチュー そうめんかぼちゃのひじき和え		とりにく ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ なす えだまめ にんにく そうめんかぼちゃ きゅうり なし	むぎ ごはん パンこ じゃがいも さとう	あぶら	855	24.4	36.1	322	3.4	緑黄色野菜	●そうめんかぼちゃについて・・・金糸瓜とも言い、ゆでると金色の糸のようにほぐれます。夏が旬の野菜ですが、保存性が高く、12月頃までおいしく食べられます。智頭町産のそうめんかぼちゃです。	
中学校中止	4日	月	小型コッペパン	えびとたまねぎのかき揚げ	さっぱりおろしうどん ほうれんそうのツナ炒め	(小学校)ぶどう	えび ちくわ あぶらあげ かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ エリンギ	たまねぎ スイートコーン だいこん なめこ ほししいたけ ぶどう	コッペパン こめこ こむぎこ うどん さとう	あぶら	614	24.9	22.6	340	3.7	種実類	<p>元気の合い言葉 毎日、この3つができていれば、あなたも元気になれる!</p>
小学校5年中止	5日	火	ご飯	チンジャオロース	いか団子のスープ 中華サラダ		ぶたにく いかだんご チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん あかピーマン きピーマン チンゲンサイ	たけのこ しょうが もやし たまねぎ しめじ こんにゃく	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま	568	24.7	15.4	292	2.6	豆・豆製品	
小学校5年中止	6日	水	☆宮崎県ふるさと給食☆ ご飯	チキン南蛮 らっきょうタルタルソース	かぼちゃの豆乳みそ汁 切干大根ときゅうりののり和え	日向夏 みかんゼリー	とりにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ ねぎ にんじん こまつな パセリ	らっきょう えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう ゼリー	あぶら マヨネーズ ごま	788	24.1	28.4	323	2.7	魚介類	☆☆☆ふるさと知事ネットワーク～宮崎県ふるさと給食～☆☆☆ 宮崎県が発祥の鶏肉料理である「チキン南蛮」や、宮崎県でたくさん生産されている野菜や果物を使った献立にしました。切干大根・きゅうり・日向夏の生産量は宮崎県が全国1位、かぼちゃは全国5位です。
	7日	木	ご飯	具だくさんオムレツ	モロヘイヤのスープ チリコンカン		ベーコン とうふ たまご かまぼこ だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう かぼちゃ モロヘイヤ にんじん	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	636	27.3	20.7	386	2.5	淡色野菜	●モロヘイヤについて・・・エジプト生まれの緑黄色野菜です。古代エジプトの王様が病気になるたびに、モロヘイヤのスープを飲んで病気が治ったことから、「王様の野菜」とも呼ばれます。
	8日	金	ご飯	ちくわのツナマヨ焼き	いももち汁 はりはりサラダ		ちくわ まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	パセリ にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし えだまめ しめじ つぼづけ キャベツ	ごはん いもち	マヨネーズ	612	21.8	20.0	297	2.7	豆・豆製品	●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。ちくわやいもち、つぼづけなどかみかみ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。
	11日	月	米粉パン	バーベキューチキン	智頭野菜たっぷり ミネストローネ ジャーマンポテト	ルバーブ ジャム	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト アスパラガス さやいんげん	りんご なす にんにく しょうが たまねぎ	こめこパン さとう じゃがいも ジャム	あぶら	591	28.1	20.1	282	3.1	小魚	○○○明日は「とっとり県民の日」! 地元の食材たっぷり献立 ○○○ 明日のとっとり県民の日に給食中止の学年があるため、前日の今日も、智頭町の野菜や鳥取県の食べ物をたくさん使った献立にしました。私たちのふるさとである鳥取県の魅力を再発見しましょう!
	12日	火	とっとり県民の日	とっとり県民の日	とっとり県民の日	とっとり県民の日													

※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)