



鳥取県には、豊かな自然が育んだおいしい食べ物がたくさんあるよ。

智頭町立学校給食センター 担当 白間

☆ バランスの良い朝ごはんは、1日の元気のもとです。しっかり食べて登校しましょう!

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものほたらし						栄養価					献立や食品のメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(鉄)		体の調子を整える(糖)		腸や力のもとになる(食)		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6年中	12	火	とっとり県民の日献立 玄米ご飯	あごがギュー〜と ドライカレー	智頭の恵み卵スープ らっきょうサラダ	二十世紀 梨	あご ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう らっきょう みょうが なし	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく なす ほしぶどう きゅうり キャベツ	げんまい ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 643	小学校 27.6	小学校 15.1	小学校 295	小学校 3.1	献立や食品のメッセージ
	13	水	ご飯	枝豆と豆腐のメンチカツ	肉じゃが もやしの磯和え		とうふ とりにく ぎゅうにく ひらてん かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ さくらえび	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ こんにゃく もやし スイートコーン	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	701	25.9	20.8	361	2.4	
	14	木	ご飯	さばの南部焼き	みそけんちん汁 大豆の五目煮		さば とうふ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが しめじ たまねぎ ごぼう れんこん えだまめ こんにゃく	ごはん さとう さといも	ごま	650	30.2	20.1	353	2.4	
中学校中	15	金	五目チャーハン	ポークしゅうまい	ビーフスープ 揚げなすの甘酢そぼろ	チーズ	ぶたにく チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にら にんじん グリーンピース	たけのこ しょうが たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ なす	ごはん パンこ ビーフン さとう でんぶん	あぶら	597	23.6	24.2	330	3.7	
	19	火	ご飯	ミートローフ	マカロニスープ ごぼうサラダ		ぶたにく おから たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ えだまめ スイートコーン ごぼう キャベツ	ごはん さとう パンこ でんぶん マカロニ じゃがいも	ごま	676	26.1	21.4	328	5.0	
	20	水	ご飯	さごしの おろしソースかけ	白玉だんご汁 ひじきの炒り煮	ミニトマト	さごし とりにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ グリーンピース ミニトマト	だいこん しめじ たまねぎ こんにゃく	ごはん でんぶん こむぎこ さとう しらたまもち	あぶら	669	26.7	20.5	322	2.5	
小学校5・6年中	21	木	ご飯	多菜包子	マーボー豆腐 チンゲン菜の香りしそ		とりにく とうふ ぶたにく かにかまぼこ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ もやし にんにく しょうが	ごはん はるさめ おむぎ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	774	30.6	24.6	447	3.2	
	22	金	青菜ご飯	あごのフライ	ほうれんそうの かきたま汁 切干大根のさっぱり煮		あご かまぼこ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	あおな ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん たけのこ	ごはん でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	637	26.0	18.9	325	3.1	
	25	月	小型黒糖パン	揚げしそギョーザ	海鮮塩焼きそば ごま酢和え		とりにく ぶたにく たまご えび まぐろ いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	しそ にら にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こくとうパン こむぎこ ちゅうかめん さとう	あぶら	721	30.1	21.7	328	2.5	
小学校5・6年中	26	火	ご飯	さけのチーズ焼き	かぼちゃのスープ じゃがいものトマト煮		さけ ポークウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん さやいんげん トマト パセリ チンゲンサイ	たまねぎ えのきだけ にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら	631	28.4	16.5	344	2.2	
	27	水	ご飯	鶏肉とさつまいもの 揚げ煮	なすのみそ汁 そうめんかぼちゃの酢の物		とりにく あつあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが しめじ なす たまねぎ そうめんかぼちゃ きゅうり	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さつまいも	あぶら	675	24.0	21.4	325	2.6	
	28	木	ご飯	はまちのみそ焼き	あご竹輪のすまし汁 キャベツのじゃこ炒め	かみかみ 昆布	はまち みそ あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし スイートコーン	ごはん さとう はちみつ	あぶら	590	26.6	17.9	333	2.6	
29	金	ご飯	きのこソース ハンバーグ	カレースープ コロコロサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン だいず チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ えのきだけ きゅうり えだまめ	ごはん パンこ さとう ながいも マカロニ	マヨネーズ	742	26.8	30.0	357	2.7		

とにも創る日 私たちの郷土
~9月12日 とっとり県民の日~

「とっとり県民の日」ってどんな日?
「とっとり県民の日」は、現在の鳥取県が誕生した明治14年9月12日にちなみ、平成10年に制定されました。

鳥取県に住む私たちが、「鳥取県のことをもっとよく知り、ふるさとを大切に思う気持ちを育て、自信と誇りを持てる鳥取県をみんなで一緒に作っていきましょう!」という日です。学校給食では、食べ物を通して鳥取県について理解を深めてもらうため、鳥取県でとれた食べ物をたくさん使った「とっとり県民の日」献立を実施します。今年、鳥取県内全ての学校給食で「あごがギュー〜とドライカレー」と「製」が登場します。

●毎月19日は「食育の日」毎日の食事を見直そう! ●
毎月19日は食育の日です。家族みんなで食卓を囲み、楽しく会話をしながら食事をしましょう。食事のマナーや、旬の食べ物、健康的な食生活についてなど、食の話を楽しみましょう。

●ひじきについて・・・少し遅れましたが、9月15日は「ひじきの日」です。ひじきは、健康で長生きをするために必要なミネラルを多く含み、特に鉄分を豊富に含みます。旬は春ですが、乾燥して1年中食べることができます。

●豆腐について・・・豆乳にニガリを加えて作られる豆腐は、大豆の栄養とニガリの成分であるカルシウムやマグネシウムなどのミネラルが豊富です。学校給食では、智頭町内の豆腐店が作ってくださった鳥取県産大豆の木綿豆腐を使っています。

●あご(飛魚)について・・・運動量が激しいあごは、脂肪分が少なく、クセのないさっぱりとした味わいです。長い胸びれを翼のように広げて海面を飛びます。鳥取県を囲む山陰地方で多く水揚げされ、煮干しや竹輪など加工食品も豊富です。

●しそについて・・・しそには強い殺菌作用があり、食べ物を腐りにくくさせ、食中毒を予防する働きがあります。また、特有の強い香りには、食欲を増し、胃腸の動きを良くする作用があります。

●かぼちゃについて・・・大きく分けて日本かぼちゃと西洋かぼちゃに分けられます。学校給食では、多く出回っていて栄養価の高い西洋かぼちゃを使っています。ガンなどの生活習慣病の予防や、疲労回復に効果があります。

地産地消 地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

※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)