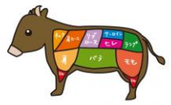
2017 **10月 献立予定表**

今月のめあて **大丈夫な体をつくろう！**

食事・運動・休養のバランスを大切に！

智頭町立学校給食センター
担当　白間

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき 血・筋肉・骨・血をつくる（赤）第1群	第2群	体の調子を整える（緑）第3群	第4群	熱や力のもとになる（黄）第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	家庭でとって欲しい食品	献立や食品のメッセージ
18	水	玄米ご飯		フランクフルトのケチャップソースかけ	野菜たっぷりスープ ごぼうナッツ		フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ほうれんそう にんじん	もやし　ごぼう たまねぎ エリンギ スイートコーン	げんまい　ごはん さとう こむぎこ	くるみ アーモンド あぶら	小学校 703 中学校 881	小学校 22.8 中学校 27.4	小学校 25.5 中学校 29.6	小学校 282 中学校 295	小学校 2.4 中学校 2.8	小魚	**○● 食育の日献立に智頭和牛が登場！ ○●** 給食では、毎月１９日の「食育の日」に合わせて、地元の食材をたくさん使った献立を実施しています。 今月は、全国で第１位になった和牛を育てられた「うしぶせファーム」さんの牛肉を使わせてもらい、「智頭和牛のコロコロビーフシチュー」にしました。 
19	木	食育の日献立 ご飯		はまちのレモンペッパー焼き	智頭和牛のコロコロビーフシチュー グリーンサラダ		はまち ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト ブロッコリー	レモン　たまねぎ セロリ　キャベツ むらさきたまねぎ スイートコーン	ごはん じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	762 949	29.4 35.3	28.5 33.2	279 291	2.5 2.9	豆・豆製品	
20	金	赤しそご飯		いわしのみぞれ煮	ゆばのすまし汁 ヤーコンのきんぴら		いわし ゆば　とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ	だいこん　はくさい ヤーコン こんにゃく えだまめ	ごはん さとう	ごまあぶら	604 732	27.8 31.1	17.0 18.0	515 534	2.7 3.1	緑黄色野菜	●ヤーコンについて・・・見た目はさつまいもに似ていますが、食感は大根や梨のようにシャキシャキとした野菜です。オリゴ糖や食物繊維が多く含まれ、お腹の調子を良くしてくれます。
23	月	コッペパン		ポークメンチカツ	秋の実りポトフ 海そうサラダ	新興梨 	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう かいそうミックス ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ　だいこん こんにゃく きゅうり　なし	コッペパン パンこ　こむぎこ じゃがいも さつまいも	あぶら	626 750	23.2 27.6	23.6 29.2	340 364	3.1 3.7	魚介類	●新興梨について・・・二十世紀梨より少し大きめの赤梨で、１０月中旬～１１月上旬に収穫されます。鳥取県では様々な種類の梨を栽培していて、同じ赤梨でも、王秋、秋栄、幸水、愛宕などたくさんあります。
24	火	ご飯		さんまの塩焼き 	呉汁 切干大根の含め煮		さんま ご　あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう		704 846	29.1 32.8	26.5 28.1	361 389	2.6 2.9	種実類	●さんまについて・・・秋が旬の魚です。脳の働きを活発にするDHAや、血液をサラサラにするEPAを多く含みます。脂ののった旬の魚は、おいしいだけでなく体にも良い食品です。
小学校中止 25	水	ご飯		ピザ春巻き	ふわふわなめこスープ 五目ビーフン炒め		チキンハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ　なめこ だいこん　キャベツ えのきたけ　たけのこ ほししいたけ	ごはん こむぎこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	― 792	― 28.2	― 25.4	― 414	― 2.5	果物	●ピザ春巻きについて・・・春巻きの皮でスライスチーズ、たまねぎ、ピーマン、ハム、ケチャップを包んで揚げた新メニューです。ピザのような味がする、洋風でカルシウムたっぷりの春巻きです。
26	木	ご飯		さけの和風マヨネーズ焼き	もみじふのすまし汁 ほうれんそうのごま和え		さけ　みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン ほししいたけ もやし	ごはん ふ さとう	マヨネーズ ごま	635 792	27.7 32.9	22.7 25.9	331 353	2.9 3.4	肉類	●衛生管理に気をつけましょう・・・ノロウイルスを原因とした食中毒が起こりやすい時期になりました。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。
27	金	★読書の日献立★ オムライス		オムライス用うす焼きたまご	おおきなかぶのスープ りっちゃんサラダ	1食 ケチャップ	とりにく たまご かつおぶし ポークハム	ぎゅうにゅう こんぶ	パセリ にんじん チンゲンサイ トマト	スイートコーン かぶ　しめじ きゅうり キャベツ	ごはん さとう	あぶら	588 720	21.8 24.8	18.0 19.3	294 304	2.6 3.0	いも類	**10月27日は「読書の日献立」** ～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう！～ ≪参考にした本≫ ★「給食室の日曜日」 ★「おおきなかぶ」 ★「サラダでげんき」 食に関わる本はたくさんあります。ぜひ、読んでみてね！
30	月	小型さつまいもパン		ちくわの磯辺揚げ	ピリ辛うどん もやしのひじき和え		ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ もやし	さつまいもパン こむぎこ でんぷん うどん　さとう	あぶら ごま ごまあぶら	583 693	25.3 30.4	19.0 22.6	344 369	3.6 4.5	淡色野菜	
31	火	★ハロウィン献立★ キャロットピラフ		若鶏肉のはちみつ照り焼き	パンプキンポタージュ マカロニサラダ		とりにく ポークウインナー さかなソーセージ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん グリンピース パセリ　かぼちゃ ブロッコリー	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん はちみつ じゃがいも マカロニ		733 909	27.6 32.7	22.2 25.2	329 351	3.3 4.0	海そう類	●ハロウィン献立について・・・ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うために毎年10月31日に行う海外の祭りです。パンプキンポタージュには、智頭町産のバターナッツかぼちゃを使います。

※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）