2017 12月 献立予定表

今月のめあて

バランスの良い食事をしよう

食事の前はしっかり手を洗い、
ノロウィルスを予防しよう！

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	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	郷土でとって欲しい食品	献立についてのメッセージ
	1	金	ご飯		ちくわのツナマヨ焼き	呉汁 はくさいの磯和え		ちくわ まぐろ　みそ ご　とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう さくらえび ちりめんじゃこ こんぶ	かぼちゃ こまつな にんじん パセリ	たまねぎ　えだまめ だいこん　しろねぎ はくさい スイートコーン	ごはん さとう	マヨネーズ	小学校 622 中学校 777	小学校 23.8 中学校 28.3	小学校 19.9 中学校 22.4	小学校 387 中学校 423	小学校 2.5 中学校 3.0	いも類	●呉汁について・・・大豆を水に浸してすりつぶしたものを“呉”といい、呉が入ったみそ汁を“呉汁”といいます。全国各地に郷土料理として伝わっていて、智頭町でも昔から食べられてきました。
小学校中止	4	月	コッペパン		チキンカツ	冬野菜スープ ツナカレーポテト		とりにく ポークウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん	キャベツ　かぶ たまねぎ スイートコーン	コッペパン こむぎこ　さとう でんぷん　パンこ じゃがいも	あぶら	— 763	— 31.9	— 32.6	— 307	— 4.1	豆・豆製品	●じゃがいもについて・・・主な成分は、エネルギーのもとになるでん粉ですが、かぜ予防に効果的なビタミンCや、お腹の調子を整えてくれる食物繊維も多く含んでいます。
	5	火	ご飯		さばの塩焼き	きのこのかきたま汁 根菜のみそ煮		さば　みそ とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ グリンピース	えのきたけ エリンギ　なめこ れんこん こんにゃく	ごはん さといも さとう でんぷん		591 743	27.7 33.3	17.6 19.9	306 324	2.7 3.2	種実類	●きのこについて・・・鳥取県には、「日本きのこセンター」というきのこの研究所があるほど、きのこの研究や栽培が盛んです。今日のすまし汁には、鳥取県産のきのこが3種類入っています。
	6	水	★青森県のふるさと給食の日★ ご飯		たらのにんにくみそ焼き	せんべい汁 ながいもの梅マヨネーズ和え	りんごゼリー	たら　みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　ごぼう ほししいたけ しろねぎ　だいこん きゅうり　うめ	ごはん　さとう せんべい ながいも りんごゼリー	マヨネーズ	693 845	25.0 29.8	18.1 20.2	288 301	2.7 3.2	海そう類	★☆★ふるさと知事ネットワーク～青森県ふるさと給食～★☆★ 青森県は恵まれた自然が育んだ多くの特産物があり、生産量全国1位のりんご、ながいも、ごぼう、にんにく等が有名です。せんべい汁は、青森県の郷土料理です。
	7	木	ご飯		まさご揚げ	じゃがいものそぼろ煮 ほうれんそうのおひたし		とうふ　とりにく ぎゅうにく ぶたにく　ひらてん かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし こんにゃく えだまめ えのきたけ	ごはん パンこ じゃがいも さとう	あぶら	693 834	25.8 29.6	23.0 24.0	426 436	2.3 2.6	果物	●まさご揚げについて・・・「まさご（真砂）」とは、「細かい砂」を意味します。まさご揚げは、砂のように細かく刻んだ具材やひき肉と豆腐を混ぜて油で揚げた料理です。
中学校1年中止	8	金	ご飯		若鶏肉の白ねぎソースかけ	具だくさんみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが しろねぎ だいこん しめじ　ごぼう	ごはん さとう さといも	ごま ごまあぶら	623 778	25.6 30.4	19.2 21.7	352 378	2.5 2.9	小魚	●白ねぎについて・・・白ねぎは冬が旬ですが、鳥取県では栽培する品種を多くして、１年中食べることができるように工夫されているそうです。今月は、智頭町産の白ねぎを使わせてもらう予定です。
	11	月	小型コッペパン		かぼちゃのミートグラタン	スープスパゲッティー キャベツのソテー	ヨーグルトレーズン	ぶたにく チキンウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト　にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ　にんにく はくさい　キャベツ えのきたけ　エリンギ スイートコーン	コッペパン さとう スパゲッティー ヨーグルトレーズン	あぶら オリーブあぶら	568 707	23.5 29.4	20.3 24.4	385 420	3.9 4.8	いも類	●かぼちゃについて・・・夏が旬の緑黄色野菜ですが、皮がかたいかぼちゃは日持ちがするので、夏に収穫してから冬まで食べることができます。かぜなどの病気の予防や、疲労回復に効果があります。
	12	火	ご飯		ホンモロコの甘辛ごま揚げ	さつま汁 うの花の炒り煮		ホンモロコ とりにく　みそ あぶらあげ おから　ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが　しろねぎ こんにゃく ごぼう ほししいたけ	ごはん でんぷん こむぎこ　さとう さつまいも	あぶら ごま	646 807	23.6 28.1	19.6 22.2	578 651	2.4 2.9	果物	●ホンモロコについて・・・智頭町では、お米を作らなくなった田んぼ（休耕田）を使って、ホンモロコの養殖がされています。ホンモロコは、丸ごと食べるので、カルシウムが多くとれます。
	13	水	麦ご飯		鉄板焼きオムレツ	ハヤシシチュー 海そうサラダ		さかなソーセージ とうふ　たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ かいそうミックス	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ　しめじ えだまめ　にんにく こんにゃく	むぎ　ごはん さとう じゃがいも	あぶら	699 871	26.7 31.8	21.3 24.4	376 408	3.2 3.8	淡色野菜	●海そうについて・・・健康を保つために必要なミネラルや食物繊維を多く含んでいます。周りを海に囲まれた日本では、昔から海そうがよく食べられ、日本人の長寿の秘訣の一つといわれています。

※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）