



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						栄養価					献立について	
							血・筋肉・骨・歯をつくる (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		
中学校中止	1 金	★読書週間献立★ 麦ご飯		豚肉と さつまいもの揚げ煮	こまつなのみそ汁 スタミナ納豆		ぶたにく あつあげ みそ なつとう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが だいこん しろねぎ にんにく	ごはん むぎ でんぶん さつまいも さとう さといも	あぶら ごまあぶら	小学校 746	小学校 32.4	小学校 27.8	小学校 329	小学校 3.3	海そう類	<p>10月27日～11月9日は読書週間です!</p> <p>～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう!～</p> <p>＜参考にした本＞ がついた料理が本に関連した料理です</p> <p>1日(金)『しょうたとなつとう』 星川ひろ子・星川治雄 著</p> <p>5日(火)『ゆうすげ村の小さな旅館』 茂市久美子 著</p> <p>7日(木)『ランチのアッコちゃん』 柚木麻子 著</p> <p>8日(金)『カレーライスとまねきねこ』 苅田澄子 著</p> <p>読書週間に本をたくさん読みましたか?</p> <p>食に関わる本はたくさんあります。ぜひ、読んでみてね!</p> <p>11月8日は「いい歯の日献立」</p> <p>いい歯を作るために必要な歯の栄養となるたんぱく質やカルシウム、ビタミンがたくさん含まれた、かみごたえのある給食にしました。</p> <p>●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、かせ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まれます。</p> <p>●豚肉について・・・豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB2が多く含まれています。疲れがたまっていると感じる人は、豚肉を意識して食べて毎日を元気に過ごしましょう。</p> <p>●ごぼうについて・・・世界各地に自生していますが、食用として根の部分を食べるのは日本を含めてごくわずかな国だけという珍しい野菜です。生活習慣病の予防や便秘改善、美容効果が期待できます。</p> <p>●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、身の回りの衛生を保ちましょう。</p> <p>●ながいもについて・・・砂丘地帯で育った「砂丘ながいも」は、鳥取県中部地域で栽培されている鳥取県の特産品です。粘りの成分であるムチンは、胃の働きを良くし、疲れをとる働きをします。</p>
	5 火	★読書週間献立★ ご飯		はまちの照り焼き	みぞれ汁 うさぎだいこんのサラダ		はまち ポークハム とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが だいこん なめこ こんにゃく きゅうり	しょうが だいこん さとう でんぶん しろねぎ	ごはん さとう でんぶん		小学校 592	小学校 23.5	小学校 18.2	小学校 279	小学校 2.2	緑黄色野菜	
小学校中止	6 水	ご飯		若鶏肉の アップルソースがけ	もずくスープ 大学いも		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ えのきたけ	りんご しょうが たまねぎ もやし	ごはん さとう さつまいも	ごま あぶら						豆・豆製品	
	7 木	★読書週間献立★ 梅しらす ご飯		豆腐ハンバーグ	かぼちゃのみそ汁 だいこんきんぴら		とうふ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ ねぎ いんげん しろねぎ だいこん	うめ しめじ たまねぎ しょうが グリーンピース	ごはん さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	623	22.3	17.2	342	3.5	いも類	
	8 金	★読書週間献立★ 玄米ご飯		イカリングフライ	ココロコビーフ カレーシチュー 海そうサラダ	野菜畑の かりかり豆	ぎゅうにく だいす いか	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ にんにく なし きゅうり こんにゃく	たまねぎ はつがげんまい パンこ じゃがいも	ごはん はつがげんまい パンこ じゃがいも	あぶら	822	28.9	29.6	346	3.3	緑黄色野菜	
	11 月	大山の恵み カットパン		ロングウインナー	はくさいとさつまいも のクリームシチュー コールスローサラダ		チキンウインナー さけ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー スイートコーン	はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパン さとう さつまいも		618	26.9	27.9	394	3.3	種実類	
	12 火	ご飯		ホイコーロー	中華スープ だいこんのそぼろ煮		ぶたにく みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら たまねぎ しめじ	キャベツ エリンギ しろねぎ えだまめ にんにく だいこん	ごはん さとう はるさめ	あぶら	596	25.8	16.2	294	2.2	乳製品	
	13 水	ご飯		かつおの磯辺フライ	みそけんちん汁 くきわかめの炒り煮	高知県産 ゆず ゼリー	かつお とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり くきわかめ	にんじん ねぎ いんげん	えのきたけ はくさい ごぼう こんにゃく	ごはん ゼリー でんぶん パンこ さとう さといも こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	754	31.2	26.9	341	3.2	淡色野菜	
	14 木	さつまいも ご飯		かぼちゃしゅうまい	おでん はるさめの酢の物		ぶたにく とりにく うすらたまご ちくわ ひらてん	ぎゅうにゅう ハム こんぶ	にんじん かぼちゃ	だいこん こんにゃく みずな キャベツ	ごはん さつまいも しゅうまいのかわ さとう はるさめ	ごま	658	22.8	15.1	347	4.0	緑黄色野菜	
	15 金	麦ご飯		若鶏肉の から揚げ	さばのつみれ汁 ながいもの煮物		さば とりにく とうふ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ	しょうが ごぼう だいこん しろねぎ	ごはん むぎ ながいも でんぶん さとう	あぶら	713	29.5	24.4	319	2.2	果物	
		麦ご飯		若鶏肉の から揚げ	さばのつみれ汁 ながいもの煮物		さば とりにく とうふ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん たまねぎ	しょうが ごぼう だいこん しろねぎ	ごはん むぎ ながいも でんぶん さとう	あぶら	907	36.6	29.2	339	2.6	果物	

※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)