

2020

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！

～手洗いと合わせて～



智頭町立学校給食センター
担当 上田

あつという間に長い夏休みも終わり学校が始まりましたが、まだまだ暑い日は続きます。
早起き・早寝・朝ごはんなどで生活のリズムを整え、残暑を元気に乗り切りましょう。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						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)		腸や力のもとになる(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25日	火	ごはん	手作りコロッケ	なすと厚揚げのみそ汁 アスパラガスの梅おほかた和え	その他	ぎゅうにく あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ なす きゅうり えのきたけ うめ だいこん	ごはん じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	海そう類	●手作りコロッケについて・・・地元産のじゃがいもと牛肉をたっぷり使った手作りコロッケです。ほくほくとしたじゃがいもの食感と甘みがおいしいコロッケです。
	26	水	ごはん	ホイコーロー	モロヘイヤのスープ パンサンスー	その他	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン モロヘイヤ	キャベツ にんにく きくらげ たまねぎ しめじ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	—	—	—	—	—	小魚	●モロヘイヤについて・・・モロヘイヤは、エジプトが原産の野菜で、日本では夏が旬の野菜です。特有のねばりがあり、カロテンやビタミンB2、カルシウムなど栄養価が高い野菜です。
	27	木	ごはん	さんまのかば焼き	豆腐とわかめのすまし汁 夏野菜の含め煮	その他	さんま とうふ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	しょうが えのきたけ たまねぎ なす えだまめ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	799	35.8	27.4	329	3.6	いも類	●さんまについて・・・秋が旬の魚です。脳のはたらきを活発にするDHAや、血液をサラサラにするEPAを多く含みます。脂ののった魚はおいしいだけでなく、体にも良い食品です。
	28	金	麦ごはん	フランクフルトのトマトソースがけ	夏野菜カレーシチュー 夏だいこんサラダ	その他	とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン きくらげ	なす きゅうり たまねぎ にんにく なし だいこん	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	734	26.5	24.3	299	3.9	海そう類	●なすについて・・・今日は智頭町内で作られた千両なすをたっぷり使った夏野菜カレーです。なすの紫色の皮には、目の働きを良くする「アントシアニン」という色素が含まれています。
	31	月	大山の恵み コッパン	照り焼き チキン	ミネストローネ アスパラガスの塩こうじソテー	その他	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト アスパラガス	しょうが たまねぎ なす キャベツ	パン じゃがいも しおこうじ さとう	あぶら	565	27.9	20.1	291	3.6	小魚	●しっかり手を洗いましょう・・・手には食中毒を起こす原因となる菌がたくさんついています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。
9月1日	火	ごはん	さばの竜田揚げ	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮	その他	さば みそ だいす あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな こんにゃく	しょうが たまねぎ えのきたけ えだまめ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	680	26.1	23.2	360	3.1	緑黄色野菜	●朝ごはんを食べよう！・・・学校がある日も、お休みの日も元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかりと食べて生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんを食べるためにも、早寝早起きを心がけましょう。	
	2	水	ごはん	ポロニアハム	ビーフシチュー 海そうサラダ	その他	ポロニアハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり こんにゃく スイートコーン	ごはん じゃがいも	あぶら	716	28.2	22.9	288	3.1	魚介類	●しっかり手を洗いましょう・・・手には食中毒を起こす原因となる菌がたくさんついています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。
	3	木	★宮崎県のふるさと給食★ ごはん	チキン南蛮 らっきょう タルタルソース	ズッキーニスープ 南国のカラフルサラダ	日向夏 みかん ゼリー	とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン スイートコーン	らっきょう しめじ きゅうり たまねぎ キャベツ ズッキーニ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう ゼリー	あぶら たまごなしマヨネーズ ドレッシング	763	22.6	29.3	286	2.3	小魚	★★ふるさと知事ネットワーク～宮崎県ふるさと給食～★★ 「チキン南蛮」は宮崎県のソウルフードとも言える料理で、全国的にも有名です。宮崎県はきゅうりの収穫量が全国1位で、ピーマン、ズッキーニは全国2位となっています。
	4	金	麦ごはん	境港サーモンの香味ソースがけ	ビーフンスープ 揚げなすのそぼろ煮	その他	サーモン チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ ほししいたけ	しろねぎ しょうが キャベツ えだまめ もやし なす	ごはん むぎ ビーフン さとう でんぶん	あぶら	636	23.9	20.1	278	1.9	緑黄色野菜	●ビーフンについて・・・漢字では「米粉」と書くように、米粉で作られた麺です。中国南部が発祥の地と言われ、アジア地域で広く食べられています。細い麺や平たい麺があり、炒め物やスープなど様々な料理によく合います。
中学校中止	7月	大山の恵み コッパン	具だくさん オムレツ	コンソメスープ チリコンカン	その他	ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	534	26.2	21.5	344	3.3	果物	●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。	
	8	火	かみかみ献立 ごはん	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	もずく汁 たこときゅうりの酢の物	その他	ぶたにく たこ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり しょうが えのきたけ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま	652	26.4	19.0	319	2.6	緑黄色野菜	●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みます。今日は智頭町産のじゃがいもを素揚げして、甘いタレにからめています。
	9	水	麦ごはん	プルコギ	キムチスープ ナムル	その他	ぎゅうにく みそ たら チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう はくさいキムチ	キャベツ りんご たまねぎ きくらげ しょうが もやし にんにく しめじ	ごはん むぎ トック じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	584	25.4	16.5	339	3.7	海そう類	●キムチについて・・・キムチは白菜などの野菜とにんにくやしょうが、唐辛子を混ぜ合わせた韓国の漬物です。唐辛子には食欲をアップさせたり、食べ物の消化を良くするはたらきがあります。

※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)

2020 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!**



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		骨や力のもとになる(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		
10	木	わかめご飯		さんまのみぞれ煮	じゃがいもとにらのスープ そうめんかぼちゃの五目炒め		さんま ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ ほししいたけ	だいこん そうめんかぼちゃ しめじ	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	小学校 579	小学校 21.7	小学校 17.6	小学校 288	小学校 2.8	豆・豆製品	<p>「とっとり県民の日」 ～9月12日 とっとり県民の日～</p>
小5欠食	11	とっとり県民の日献立 星空舞ご飯		豆腐ちくわの カレー揚げ	あごのつみれ汁 砂丘のお宝サラダ	二十世紀梨	とびうおすりみ とうふちくわ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん らっきょう しろねぎ	なし だいこん スイートコーン	ごはん でんぶん ながいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	692	29.1	19.9	333	3.3	緑黄色野菜	
	14	ちづ鹿肉献立 大山の恵み 小型コッペパン		まめの グラタン	ちづ鹿肉の ミートスパゲッティー ごほうサラダ		とりにく だいず とりささみ しかにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン ごほう きゅうり	たまねぎ なす エリンギ スイートコーン にんにく	パン スパゲッティー さとう	あぶら ドレッシング	595	30.8	19.2	393	4.0	種実類	<p>「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。</p> <p>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。特に、鳥取県の特産物である「梨」は、鳥取県内全ての学校給食で共通食材として登場します。</p>
	15	麦ご飯		さごしの 南部焼き	かぼちゃのみそ汁 じゃがいものきんぴら		さごし みそ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ いんげん こんにゃく	しょうが えのきたけ しろねぎ たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	575	17.7	12.3	307	2.4	海そう類	
	16	ご飯		あごの らっきょうソースがけ	ゆばのすまし汁 はりはり和え		とびうお ゆば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ	らっきょう たまねぎ ほししいたけ だいこん	ごはん でんぶん さとう	あぶら	606	23.1	17.8	305	2.0	豆・豆製品	
中1・3欠食	17	ご飯		チンジャオロースー	いか団子スープ 中華サラダ		ぎゅうにく いか さかなすりみ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ きゅうり	たけのこ しょうが たまねぎ エリンギ もやし	ごはん はるさめ さとう	あぶら ドレッシング	543	24.6	13.5	277	2.4	いも類	
中1小6欠食	18	食育の日 ご飯		食べて応援! 鳥取のお宝献立 はたはたの から揚げ	豚汁 切り干し大根の含め煮		はたはた ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほししいたけ	きりほしだいこん しめじ だいこん しろねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら	632	26.4	20.9	354	2.2	緑黄色野菜	<p>食べて応援! 鳥取のお宝献立～はたはた～</p> <p>新型コロナウイルスの影響を受けている鳥取県内の漁師さんや畜産農家さんを応援するために、学校給食の献立に取り入れておいしく食べることで応援する「食べて応援! 鳥取のお宝献立」を実施します。初回は、山陰沖でたくさん水揚げされる「はたはた」を取り入れました。</p> <p>応援献立は、来月以降も実施する予定です。水産物のほかに鳥取和牛や地鶏を取り入れた献立も登場します。お楽しみに!</p>
	23	ご飯		ちくわの ツナマヨ焼き	いももち汁 キャベツのじゃこ炒め		まぐろみず とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん パセリ スイートコーン しろねぎ	たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ しめじ もやし	ごはん いももち	たまごなしマヨネーズ あぶら	599	19.3	17.6	283	2.4	緑黄色野菜	
小5・6欠食	24	麦ご飯		さんまの 塩こうじ焼き	肉じゃが チンゲンサイの アーモンド和え		さんま ぎゅうにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん	たまねぎ こんにゃく もやし	ごはん むぎ じゃがいも しおこうじ さとう	アーモンド	726	29.4	25.0	317	2.9	海そう類	<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。智頭町産のじゃがいもをたっぷり使った肉じゃがにしました。</p>
	25	ご飯		若鶏肉のから揚げ	きのこのみそ汁 じゃがいものトマト煮		とりにく みそ あぶらあげ ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト いんげん たまねぎ	なめこ にんにく えのきたけ だいこん しろねぎ	ごはん じゃがいも でんぶん	あぶら	701	28.4	25.3	291	2.2	小魚	
	28	かみかみ献立 大山の恵み キャラットパン		焼き栗コロッケ	クラムチャウダー ほうれんそうのツナ炒め	ルバーブ ジャム ゼリー	ベーコン いか ほたて あさり まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ エリンギ	パン ゼリー じゃがいも パンこ さつまいも	くり あぶら	743	23.6	31.8	491	2.8	果物	<p>●ルバーブジャムゼリーについて・・・智頭町の特産品であるルバーブを使った「ルバーブジャム」で作った手作りゼリーです。ルバーブには食物せんいが豊富に含まれています。</p>
	29	ご飯		あごがぎゅ〜っと ドライカレー	たまごスープ ココロサラダ		とびうおすりみ たまご なた ぎゅうにく ハム たまご だいず	ぎゅうにゅう もずく	にんじん トマト ねぎ きゅうり しょうが	たまねぎ にんにく グリーンピース にんにく えだまめ レタス しめじ	ごはん さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ	633	30.4	19.4	323	3.3	いも類	
	30	食べて応援! 鳥取のお宝献立 ご飯		鳥取和牛の サイコロステーキ	なすのみそ汁 ジャーマンポテト		ぎゅうにく みそ ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん こまつな	なす たまねぎ にんにく えのきたけ	ごはん じゃがいも		725	31.7	28.4	302	2.0	種実類	<p>食べて応援! 鳥取のお宝献立～鳥取和牛～</p> <p>鳥取県は、質の良いおいしい和牛の産地として有名です。今日は角切りにした「鳥取和牛」をステーキにしました。シンプルな味付けにすることで、和牛のうま味がかんじられるようにしました。</p>

※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)