



給食前の手洗いを忘れずに!

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)		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	木	お月見献立 赤飯	お月見 うさぎハンバーグ きのこソースがけ	いものこ汁 ブロッコリーのごま和え	スイーツ ポテト	ぶたにく かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しろねぎ ほししいたけ	しめじ もやし エリンギ たまねぎ だいこん	ごはん あずき さつまいも さとう さといも	ごま	小学校 682	小学校 26.2	小学校 21.5	小学校 381	小学校 2.9	小魚 いも類	<p>そろえて食べよう ~3つのグループの食品~</p> <p>私たちは、いろいろな食品を食べることで元気な体を作ることができます。3つのグループの食品が不足しないように、組み合わせて食べましょう。</p>
	2	金	ご飯	かわいいのから揚げ	かぼちゃのみそ汁 キャベツのはりはり和え		えてか あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう えのきたけ	キャベツ だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん あぶら ごま	中学校 610	中学校 25.5	中学校 18.1	中学校 372	中学校 2.5			
小学校中止	5	月	大山の恵み コッパン	あじメンチカツ	秋の実りポトフ 海そうサラダ	チーズ	あじ ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう ちりめんじゃこ チーズ	にんじん ブロッコリー きゅうり	たまねぎ しめじ だいこん こんにゃく	パン じゃがいも パンこ さつまいも	あぶら	-	-	-	-	-	豆・豆製品	
	6	火	麦ご飯	豚肉の しょうが炒め	じゃがいものみそ汁 はるさめの酢の物		ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ なしピーチ えのきたけ	ごはん むぎ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら	596	24.8	15.5	335	3.0	海そう類	<p>●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。</p>
	7	水	ご飯	さんまのおかか煮	もみじ麩のすまし汁 白ねぎのたまごとじ		こうやとうふ さんま たまご かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな きくらげ	たまねぎ ほししいたけ しろねぎ さくらげ	ごはん もみじふ さとう	649	28.0	23.2	440	3.4	種実類	<p>●こまつなについて・・・ビタミンや無機質を多く含む緑黄色野菜です。特にカルシウムの多さは、野菜の中ではトップクラスです。鳥取県内で栽培が盛んな野菜の一つです。</p>	
	8	木	かみかみ献立 ご飯	若鶏肉のから揚げ	こまつなと厚揚げのみそ汁 ブロッコリーと干しえびの炒め物		とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ほしえび	にんじん こまつな ブロッコリー スイートコーン	だいこん しろねぎ たまねぎ エリンギ	ごはん でんぶん さといも	あぶら ごまあぶら	657	27.2	24.9	389	2.2	魚介類	<p>●かみかみ献立について・・・毎月「8」のつく日は、かみかみ献立にしています。歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれている厚揚げやこまつなを取り入れました。また、干しえびやから揚げは、よくかんで食べましょう。</p>
	9	金	★目の愛護デー献立★ 黒豆ご飯	はまちの カレー焼き	トマト肉じゃが ツナごぼうサラダ	ブルーベリー ゼリー	はまち ぎゅうにく まぐろみず煮 くろまめ	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	えだまめ たまねぎ きゅうり しめじ ごぼう にんにく	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	782	30.6	21.3	304	3.5	海そう類	<p>目を大切にしていますか? ~目の愛護デー献立~</p> <p>「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。</p>	
	12	月	大山の恵み コッパン	豚肉の アップルソース がけ	ポテトポタージュ だいこんのコンソメ煮		ぶたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん チンゲンサイ パセリ さやいんげん	りんご しめじ しょうが たまねぎ だいこん	パン じゃがいも	655	28.8	29.5	381	2.9	豆・豆製品		
	13	火	食べて応援! 鳥取のお宝献立 ご飯	境港 サーモンフライ	豆腐のみそ汁 ながいもの梅和え		さかいみなどサーモン とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ うめ しろねぎ きゅうり	ごはん ながいも こむぎこ パンこ	あぶら	745	30.7	25.3	341	2.5	緑黄色野菜	<p>食べて応援! 鳥取のお宝献立~境港サーモン~</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」を実施しています。今月は、境港市で養殖が行われている銀鮭「境港サーモン」を取り入れました。</p>
	14	水	ご飯	さばの 白ねぎソースがけ	呉汁 五目ビーフン炒め		さば ご あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ チンゲンサイ きくらげ	しろねぎ たけのこ しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん キャベツ	ごはん ビーフン さとう	ごまあぶら	689	31.2	23.3	322	1.9	海そう類	
	15	木	栗ご飯	若鶏肉の梅肉焼き	あじのつみれ汁 さつまいもとらっきょうのサラダ		とりにく あじすりみ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しろねぎ	らっきょう しょうが うめ ごぼう たまねぎ	ごはん さつまいも さとう でんぶん	くり たまごなレマヨネーズ	691	26.9	20.8	300	3.2	緑黄色野菜	

※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。

10月 献立予定表

今月のめあて

丈夫な体をつくろう!



智頭町立学校給食センター
担当 上田

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)		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		
小5欠食	16	金	麦ご飯	えびのチリソース炒め	中華もずくスープ もやしのナムル		えび ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅうもずく	にんじん チンゲンサイ きくらげ えのきたけ	しょうが にんにく たまねぎ もやし きゅうり	ごはん むぎ はるさめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小学校 619	小学校 20.0	小学校 19.8	小学校 315	小学校 2.9	緑黄色野菜	●きくらげについて・・・智頭町富沢地区で作られた乾燥きくらげを使っています。歯ごたえがよく、和え物や炒め物など、様々な料理に活用できます。カリウム、鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富です。
小学校のみ給食あり	17	土	ご飯	あごカツ	秋の美りカレーシチュー 杏仁フルーツ		あごカツ ぎゅうにく みずくだいず	ぎゅうにゅう	にんじん パイナップル みかん もも	たまねぎ しめじ にんにく なしピーマン	ごはん さつまいも じゃがいも あんじょう	あぶら	766	24.0	25.8	336	2.9	海そう類	●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ぷんですが、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まれます。
小学校中止	19	月	食育の日 大山の恵み小型 さつまいもパン	ちくわの磯辺揚げ	ピリ辛うどん こまつなのり和え	中) 西条柿	ちくわ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅうあおりのり	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ かき しろねぎ もやし	パン うどん さつまいも こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	-	-	-	-	-	緑黄色野菜	●西条柿について・・・西条柿は今が旬の果物で、県内でたくさん栽培されています。細長い形をしていて、渋抜きをすることで甘くなるのが特徴の柿です。
中学校中止	20	火	ご飯	信田煮	まごわやさしい汁 ヤーコンのきんぴら	小) 西条柿	とりにく あぶらあげ だいず みそ かまぼこ	ぎゅうにゅうわかめ	にんじん えだまめ こんにゃく	だいこん しろねぎ ほししいたけ ヤーコン	ごはん さとう さつまいも	ごま ごまあぶら	672	25.2	20.5	345	3.0	小魚	●まごわやさしい汁について・・・「まごわやさしい」の頭文字が付く食材を使った臭たくさんなみそ汁です。普段の食事で取りにくい豆類や海藻類もみそ汁に入れることで取り入れやすくなります。
	21	水	麦ご飯	さごしのごまみそ焼き	五目煮 そうめんかぼちゃの酢の物		さごし みそ まぐろみず ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん きゅうり	だいこん こんにゃく そうめんかぼちゃ きくらげ	ごはん さとう さといも	ごま	756	34.6	20.8	320	3.1	海そう類	●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。
小4欠食	22	木	ちづ鹿肉献立 ご飯	ちづ鹿肉の鉄板たまご焼き	ゆばのすまし汁 いかとさといものみそ煮		しかにく ゆば とうふ いか みそ たまご	ぎゅうにゅうひじき	にんじん ねぎ えだまめ こんにゃく	えのきたけ しめじ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう さといも		600	27.8	14.8	335	2.4	緑黄色野菜	～ちづ鹿肉を使った献立～ 甘辛い味付けした鹿肉のそぼろが入った手作りのたまご焼きです。鹿肉の他に、ひじきやえのきたけ、ねぎなど臭たくさんなたまご焼きです。
	23	金	★山形県のふるさと給食★ ご飯	だだちゃ豆 コロッケ	いも煮 菊花和え	山形県産 ラ・フランス ゼリー	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな こんにゃく しろねぎ	だだちゃまめ しょうが キャベツ ごぼう きく だいこん もやし	ごはん さといも じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	643	18.7	18.5	313	1.9	魚介類	★★ふるさと知事ネットワーク～山形県ふるさと給食～★★ だだちゃ豆は、山形県鶴岡市で古くから大切に守り育てられてきた在来種の枝豆です。「だだちゃ」とは、山形県庄内地方の方言で「お父さん」のことをいいます。
	26	月	米粉パン	かぼちゃのミートグラタン	カレースープ ヤーコンサラダ	新興梨	ぶたひきにく とりにく ハム	ぎゅうにゅうチーズ	にんじん トマトピューレ パセリ スイートコーン	たまねぎ にんにく なし なす ヤーコン しめじ きゅうり	こめこパン さとう じゃがいも	アーモンド ドレッシング あぶら	625	29.5	29.0	333	2.9	小魚	●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、疲労回復に効果があります。
	27	火	★読書週間献立★ ご飯	因幡のわにフライ	豆腐ちくわのすまし汁 大黒なす美の炒め物	因幡の 白うさぎ	モウカサメ とうふちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しろねぎ しめじ なす	ごはん やきふ パンこ さとう こむぎこ いなほのしろさき	あぶら	753	29.1	22.1	303	3.8	海そう類	10月27日～11月9日は読書週間です ～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう！～
	28	水	★読書週間献立★ ご飯	かみかみ献立 いわしのみぞれ煮	雪窓のおでん ほうれんそうのおかか和え		いわし ちくわ とりにく ひらてん かつおぶし	ぎゅうにゅうこんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん こんにゃく もやし スイートコーン	ごはん じゃがいも さとう		591	23.3	14.5	363	2.5	緑黄色野菜	27日(火)『いなばの白うさぎ』小学校2年国語教科書より 28日(水)『雪窓』安房直子 著
	29	木	★読書週間献立★ 菜飯	あじの電田揚げ	根菜のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	おむすび のり	あじ みそ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅうのり	にんじん かぼちゃ だいこん えだまめ	しょうが ごぼう たまねぎ れんこん しろねぎ	ごはん でんぷん さとう さつまいも	あぶら	741	30.7	25.1	353	2.9	種実類	29日(木)『おむすびころりん』小学校1年国語教科書より 11月も引き続き、読書週間献立を実施します！お楽しみに♪
	30	金	食べて応援！鳥取のお宝献立 麦ご飯	きのこ入りしゅうまい	鳥取和牛のすき焼き煮 キャベツの甘酢和え		ぎゅうにく チキンハム ぶたにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし えのきたけ	キャベツ たまねぎ しめじ ごぼう こんにゃく はくさい しろねぎ	ごはん むぎ やきふ さとう	ごま	653	26.4	17.1	369	2.3	緑黄色野菜	食べて応援！鳥取のお宝献立～鳥取和牛～ 鳥取和牛献立第2弾は、地元の豆腐店の焼き豆腐と一緒に甘辛い味付けで煮込んだ「すき焼き煮」です。

※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。