



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	2月	★読書週間献立★ 大山の恵み 黒糖パン		手作りハンバーグの きのこソースがけ	ウボボかぼちゃ ポタージュスープ ビーンズサラダ	新興梨	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ えだまめ なし	たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ きゅうり スイートコーン	パン パンこ さとう じゃがいも		小学校 708 中学校 —	小学校 30.6 中学校 —	小学校 26.6 中学校 —	小学校 399 中学校 —	小学校 3.2 中学校 —	小魚	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、 本と食に興味を持とう!～ ★参考にした本★ 2日(月)『ウボボウボポポポタージュスープ』越智のりこ 著 4日(水)『スープ屋しずくの謎解き朝ごはん』友井羊 著 5日(木)『目黒のさんま』川端誠 作・絵 6日(金)『カレーライス』重松清 著 9日(月)『くじらぐも』中川季枝子 著 食に関わる本はたくさんあります。ぜひ、読んでみてね!
小学校中止	4水	★読書週間献立★ ごはん		若鶏肉の 梨ソースがけ	鯛のつみれと 夏野菜のみそ汁 さつまいもの甘煮	新興梨	とりにく いわしすりみ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん しろねぎ	なし しょうが たまねぎ なす えだまめ	ごはん さつまいも さとう でんぶん	— — — —	— — — —	— — — —	— — — —	— — — —	海そう類		
	5木	★読書週間献立★ ごはん		さんまの塩焼き	豆腐のすまし汁 だいこんのきんぴら		さんま とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	だいこん えのきだけ しろねぎ	ごはん さとう ごま	653 813	27.8 32.9	24.2 27.6	321 341	3.2 3.7	いも類		
	6金	★読書週間献立★ 玄米ごはん		イカリングフライ	お父さんウィークの 特製カレー 海そうサラダ	野菜畑の かりかり豆	いか ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こんにゃく たまねぎ にんにく スイートコーン きゅうり なし	ごはん はつがげんまい パンこ	あぶら	779 965	27.5 32.6	27.2 31.2	329 350	3.4 4.0	緑黄色野菜		
	9月	★読書週間献立★ くじらぐも パン		バーベキューチキン	ABCスープ ポテトサラダ	りんご ジャム	とりにく ウインナー ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー スイートコーン キャベツ	りんご エリンギ たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	パン マカロニ じゃがいも ジャム さとう	たまごなしマヨネーズ	655 779	24.8 30.1	27.7 33.1	271 280	3.1 3.8	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まれます。
	10火	ごはん		かつおのフライ	みそけんちん汁 くきわかめの炒め煮	ゆず ゼリー	かつお とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ さやいんげん ごぼう こんにゃく	えのきだけ はくさい ごぼう こんにゃく	ごはん ゼリー こむぎこ パンこ さといも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	769 973	31.3 38.8	26.9 32.3	342 366	3.3 3.9	淡色野菜	●かつおについて・・・かつおは、多くの種類のビタミンとミネラルを多く含む青背の魚です。とくに、骨を丈夫にするビタミンDや、貧血を予防する鉄分、疲れをとるはたらきのあるタウリンなどが多く含まれています。
	11水	ごはん		たらのごまみそ焼き	親子煮 ほうれんそうのおかか和え		たまご とりひきにく たら かつおぶし みそ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん スイートコーン	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま	625 779	29.9 35.5	14.2 15.6	316 334	2.1 2.5	海そう類	●ほうれんそうについて・・・冬が旬の緑黄色野菜で、鉄分やカロテン、ビタミンCを多く含みます。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な体を作るための栄養を豊富に含んでいます。
	12木	麦ごはん		豚肉のカレー炒め	こなつなのみそ汁 五目大豆煮		ぶたにく だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな れんこん ごぼう えだまめ しろねぎ	たまねぎ エリンギ だいこん しろねぎ	ごはん むぎ さつまいも さとう	あぶら	670 890	34.9 43.1	23.3 27.9	351 377	3.5 4.1	緑黄色野菜	●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ずる人は、豚肉を意識して食べて毎日を元気に過ごしましょう。
	13金	食べて応援! 鳥取のお宝献立 きのこごはん		赤がれいのから揚げ	ゆばのすまし汁 いりどり		あかがれい ゆば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほししいたけ	えのきだけ えだまめ こんにゃく しめじ ごぼう しろねぎ たまねぎ	ごはん さとう さといも でんぶん こむぎこ	あぶら	724 919	35.8 44.2	26.1 31.3	344 369	3.4 4.1	緑黄色野菜	食べて応援! 鳥取のお宝献立～赤がれい～ 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、鳥取県沖でもたくさん水揚げされる「赤がれい」を取り入れました。
	16月	大山の恵み 全粒粉パン		ヤーコンの かき揚げ	キムチラーメン きくらげのナムル		ちくわ ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はくさいキムチ キャベツ きくらげ	ヤーコン もやし しろねぎ しめじ スイートコーン きゅうり	パン ちゅうかめん こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	612 707	24.4 27.9	22.2 25.0	328 348	4.2 5.0	小魚	県内では、「真ガレイ」とも呼ばれていて、煮付けや刺身にして食べられている魚です。これからの冬の季節に旬をむかえます。

※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。

いただきます
食べ物はもとも生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

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					献立についてメッセージ	
							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		
17	火	ちづ鹿肉献立 ごはん		若鶏肉の 白ねぎだれかけ	のっぺい汁 ちづ鹿肉とごぼうの ピリ辛みそ炒め		とりにく しかにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ はくさい	ごぼう こんにゃく しろねぎ しょうが だいこん	ごはん さとう さといも でんぶん	ごまあぶら	604	26.3	18.4	301	2.0	海 そう 類	~ちづ鹿肉を使った献立~ 鹿肉のミンチと、大きめに切ったごぼうを地元産のみそで甘辛く味付けした炒め物にしました。一味とうがらしでピリッと辛みのアクセントを付けています。
18	水	かみかみ献立 かみかみ わかめごはん		いわしのゆず煮	豆乳鍋 だいこんの梅和え		いわし みそ とうふ とうにゅう いかだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶ	にんじん はくさい もやし しめじ しろねぎ きゅうり うめ だいこん	ごはん くずきり さとう		627	28.8	16.7	504	3.6	緑 黄色 野菜	我が家の自慢料理コンクール 大賞受賞料理が給食に登場! 「つくしんぼベーコンと長芋のほくほくグラタン」 若桜町吉川地域は昔から養豚が行われている地域で、「手作りハム工房つくしんぼ」のこだわりベーコンを使ったグラタンです。鳥取県中部の特産品である長芋の食感も楽しめます。詳しくは、八頭郡食育だより「すくうるらんち」をご覧ください!	
19	木	食育の日献立 ごはん		つくしんぼベーコンと 長芋のほくほく グラタン	根菜のスープ 秋の美りソテー		ベーコン ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん れんこん だいこん とうもろこし エリンギ	にんにく たまねぎ キャベツ マカロニ	ごはん ながいも マカロニ	あぶら	673	25.3	21.6	398	2.2	豆・ 豆製 品	
20	金	食べて応援!鳥取のお宝献立 麦ごはん		やまめの塩焼き	いもこん汁 だいこんのそぼろ煮		やまめ とりにく ぶたひきにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい こんにゃく しろねぎ えだまめ だいこん	ごはん むぎ さといも さとう		764	42.2	22.3	365	2.8	緑 黄色 野菜	食べて応援!鳥取のお宝献立~やまめ~ 八頭町私都地域で養豚が行われている「やまめ」の登場です。一匹丸ごと塩焼きにしました。	
21	土	和食の日献立 赤飯		さばのおろしかけ	鶏肉のじゃぶ らっきょうの白和え	富 有 柿	さば とうふ しろみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こんにゃく らっきょう	だいこん かき ごぼう しめじ はくさい しろねぎ	ごはん あずき さとう でんぶん	ごま	853	43.8	30.1	387	2.8	い も 類	11月24日は「和食の日」です! 日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした様々な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。「和食」はユネスコ無形文化財にも登録され、世界的に注目されています。 給食では、和食の味の基本である「だし」をきかせた汁物にしています。だしとうま味で減塩にもつながります。
24	火	和食の日献立 赤飯		さばのおろしかけ	鶏肉のじゃぶ らっきょうの白和え	富 有 柿	さば とうふ しろみそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こんにゃく らっきょう	だいこん かき ごぼう しめじ はくさい しろねぎ	ごはん あずき さとう でんぶん	ごま	717	36.2	25.2	360	2.4	海 そう 類	
25	水	★福井県のふるさと給食 ごはん		ソースかつ	うち豆のみそ汁 こっばなます	羽 二 重 餅	うちまめ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ しろねぎ	ごはん はぶたえもち パンこ こむぎこ さとう さといも	あぶら ごま	736	23.9	24.2	320	2.6	緑 黄色 野菜	★★★ふるさと知事ネットワーク~福井県ふるさと給食~★★★ 「こっばなます」は、お正月やお祝いの席でふるまわれる行事食で、大根の切り方が、かんなで木を削る時にできる木くす「こっば」のように切ることからきていると言われています。
26	木	大豆ひじき ごはん		はまちの照り焼き	なめこ入り たまごスープ こまつなの煮びたし		だいず たまご はまち かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ しめじ はくさい	なめこ きくらげ しょうが だいこん えのきたけ	ごはん さとう		603	28.2	19.0	354	3.0	い も 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	食べて応援!鳥取のお宝献立 麦ごはん		鳥取和牛の焼き肉	みぞれ汁 大学いも		ぎゅうにく みそ とりだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こんにゃく しろねぎ	たまねぎ しょうが りんご なめこ だいこん とうもろこし	ごはん むぎ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま	840	26.0	29.1	299	2.5	小 魚	食べて応援!鳥取のお宝献立~鳥取和牛~ 鳥取和牛献立は、今月で最終回となります。第3弾となる今回は、もも肉をぜいたくに使った「焼き肉」です。
30	月	大山の恵み 黒糖パン		手作りハンバーグ きのこソースがけ	はくさいの クリームシチュー プロカリサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ さけ チキンハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー カリフラワー スイートコーン	たまねぎ しめじ エリンギ はくさい えだまめ たまねぎ	パン パンこ さとう さつまいも		795	40.4	25.4	457	2.8	種 実 類	●プロカリサラダについて・・・これから旬を迎えるブロッコリーとカリフラワーをたっぷり使ったサラダです。どちらも花のつぼみを食べる野菜の仲間です。

※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。