

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!

給食には、鳥取県の食べ物がたくさん使われているよ。地元のものを食べる『地産地消』で、鳥取県を元気にしよう!



智頭町立学校給食センター
担当 白間

トリピーは鳥取県のマスコットキャラクターです

長い夏休みが終わり、学校が始まりました。まだまだ暑い日が続きますので、バランスの良い食事を規則正しく食べることを心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。

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					果物	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)		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24日	コッペパン		ドライカレー	かぼちゃのスープ だいこんサラダ		ぶたにく だいず チキンウィンナー まぐろ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく エリンギ だいこん きゅうり とうもろこし	コッペパン あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	785	32.1	30.1	350	4.5	いも類	●ドライカレーについて・・・細かく切った野菜とひき肉を炒めて作った水分の少ないカレーです。栄養価アップのために鳥取県産の水素大豆を入れました。パンにはさんで、カレーパンにして食べるとおいしいです。
小学校中止	25日	ご飯		さばのごまみそかけ	モロヘイヤのすまし汁 きんぴらごぼう		さば みそ とうふ かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん さやいんげん	えのきたけ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう ごまあぶら	—	—	—	—	702	31.7	19.4	372	3.2	果物	●モロヘイヤについて・・・ビタミンやミネラルを多く含む、栄養価の高い夏野菜です。独特の粘りは、水溶性の食物繊維で、お腹の調子を整えたり、生活習慣病の予防につながります。今日は、鳥取市でとれたモロヘイヤを使っています。
小学校中止	26日	ご飯		肉じゃがコロッケ	あご団子汁 切干大根のソース炒め		ぎゅうにく あごだんご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん こまつな ねぎ あまながとうがらし	たまねぎ にんにく キャベツ きりぼしだいこん さとう	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	—	—	—	754	27.9	33.7	337	3.1	小魚	●切干大根について・・・鳥取県米子市で作られた切干大根です。生の大根に比べて、カルシウムや鉄分、ビタミンが多く含まれています。煮物にしてもおいしいですが、今日のようなソース味もよく合います。
	27日	青菜ご飯		さけのハーブ焼き	長いものスープ ひじきサラダ	ぶどう	さけ ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	あおな にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし きゅうり ぶどう	ごはん ながいも さとう	あぶら	577	24.5	14.4	288	2.6	大豆製品	●ぶどうについて・・・果糖やぶどう糖などの疲れをとる栄養素や、筋肉の働きに関わるカリウムを多く含んでいます。今が旬の果物で、智頭町内でとれたものです。			
	28日	ご飯		若鶏肉のから揚げ	なすと油揚げのみそ汁 かみかみ和え		とりにく みそ あぶらあげ するめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	なす たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	ごま あぶら	674	26.1	24.9	337	2.2	海そう類	●なすについて・・・智頭町内で作られた「大黒なすび」と呼ばれる千両なすです。千両なすは、皮がきれいでやわらかく、みずみずしいのが特徴です。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日	小型コッペパン		いかと野菜のかき揚げ	さっぱりおろしうどん ほうれんそうのツナ和え	ルバーブジャム	えび いか あぶらあげ かまぼこ まぐろ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ だいこん なめこ ほししいたけ きゅうり	コッペパン こむぎこ うどん さとう ルバーブジャム	あぶら	628	24.0	24.1	323	3.1	種子類	●ルバーブジャムについて ルバーブは、茎の部分を食べる野菜ですが、成分はあんずとほぼ同じで、「畑のくだもの」と言われています。甘酸っぱい味で、ジャムにして食べられることが多いです。智頭町の特産品になるよう、取り組まれています。			
	9月1日	ご飯		あじの甘酢煮	ゆばのすまし汁 甘長とうがらしのみそ炒め		あじ ゆば とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまながとうがらし	たまねぎ しめじ なす しろねぎ しょうが	ごはん さとう	あぶら	579	28.2	15.0	592	2.1	いも類	ルバーブ→			
★	2日	ご飯		ヒレカツ	ハヤシシチュー フルーツ白玉		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しめじ えだまめ マッシュルーム みかん ちも ぱいん	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも だんご ナタデココ	あぶら	772	25.7	23.2	267	2.3	魚介類	★★★ ワクワクちづ 篠永瑞希さん作成献立 ★★★ 職場体験学習に来てくれた時に考えてもらった献立です。「みんながおいしく食べられるように」という思いが込められています。暑い時期でも食欲が進むように工夫された、良い献立ですね。			
★	3日	わかめご飯		ハンバーグ	コンソメスープ 春雨サラダ	みかんゼリー	ぎゅうにく とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし きくらげ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも みかんゼリー	あぶら	695	22.4	20.3	303	3.4	乳製品	★★★ ワクワクちづ 谷口南華さん作成献立 ★★★ 「いろいろが良くなるように」と考えられた献立です。短い時間の中で、栄養のバランスや食材の組み合わせを工夫しながら考えてくれました。いろいろが良く、おいしそうな献立ですね。			
	4日	ご飯		さごしの照り焼き	もずくとおくらのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さごし とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ おくら かぼちゃ	しょうが えのきたけ たまねぎ えだまめ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	608	26.6	16.8	317	2.3	淡色野菜	●さごしについて・・・成長するにつれて名前が変わる魚を「出世魚」と言います。その出世魚である「さわら」になる前の魚が「さごし」です。今日は、鳥取県で水揚げされたさごしを照り焼きにしました。			
中学校中止	7日	マロンパン		たらのトマトソースかけ	ポトフ きのこのソテー		たら ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト さやいんげん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ だいこん エリンギ とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう	くり オリーブあぶら	600	30.4	17.9	320	3.3	大豆製品	●たらについて・・・たらといえば北海道というイメージがありますが、鳥取県でも多く水揚げされています。すり身にしてかまぼこや竹輪の原料になる魚として有名ですが、焼いたりフライにしたりしてもおいしいです。			
	8日	ご飯		いわしのかば焼き	だいこんのみそ汁 きゅうりとかにかまぼこの酢の物		いわし あつあげ かにかまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが だいこん えのきたけ キャベツ きゅうり みょうが	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	652	26.1	22.7	361	2.6	緑黄色野菜	●みそ汁について・・・学校給食のみそ汁には、鳥取県産の煮干しと五月田農産加工所で作っていただいたみそを使っています。手間を惜みず、愛情を込めて、地元の味にこだわって作っています。			

※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)