



食事・運動・休養のバランスを大切に!

智頭町立学校給食センター 担当 白間

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(鉄)		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	
1	木	ご飯	白ねぎのピリ辛そぼろ	秋なすのみそ汁 のり酢和え			ぶたにく とうふ かにかまぼこ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが なす キャベツ	ごはん さとう	ごまあぶら	小学校 594	小学校 25.6	小学校 17.5	小学校 344	小学校 2.3	●白ねぎについて・・・鳥取県の特産品の一つです。白ねぎの白い部分は、成長に合わせて土を盛り、日光に当てないようにして、手間をかけて作られます。智頭町でもおいしい白ねぎがたくさん作られています。
5	月	コッパン	チキンカツ	ほうれんそうのミルクスープ ツナポテト			とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ	コッパン こむぎこ でんぶ パンこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	—	—	—	—	—	
6	火	ご飯	ますの塩焼き	肉じゃが だいこんのさっぱり梅和え			ます ぎゅうにく がんも かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こんにゃく うめ えだまめ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう		648	28.4	18.6	324	2.3	●だいこんについて・・・夏と冬に旬を迎える根菜です。夏だいこんは固くて苦味がありますが、冬の大根はみずみずしくて甘く、煮物やサラダなど、どのような料理にもよく合います。
7	水	ご飯	きのこソース ハンバーグ	こまつなと油揚げのみそ汁 うの花の炒り煮			とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ おから	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	657	25.7	21.2	385	2.8	●こまつなについて・・・冬が旬の緑黄色野菜で、寒さに強く、霜にあたると甘みが増しておいしくなります。カルシウムの多さは、野菜の中ではトップクラスで、骨や歯を丈夫にしてくれる働きがあります。
8	木	玄米ご飯	かれいのから揚げ	もみじ麩のすまし汁 根菜と莖わかめのピリ辛炒め	ブルーベリー タルト(中)		かれい とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん ごぼう たけのこ	げんまい ごはん こむぎこ でんぶ ふ さとう ブルーベリータルト(中)	あぶら ごまあぶら	600	32.1	17.5	323	2.6	●目によい食べ物を食べましょう 10月10日は「目の愛護デー」です。遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスの良い食事をとることが大切です。バランスの良い食事に加えて、疲れ目に効果的な食べ物を食べましょう。
9	金	ご飯	さばのカレー風味焼き	なめこのかきたまスープ かぼちゃサラダ	ブルーベリー タルト(小)		さば たまご ポークハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	なめこ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぶ ブルーベリータルト(小)	マヨネーズ	725	25.9	25.6	343	2.7	●あご竹輪について・・・鳥取ではとびうおのことを「あご」と呼びます。あごのすり身で作られたあご竹輪は、焼いた皮の風味が香ばしく、しっかりとしたかみごたえがあります。鳥取の代表的な郷土食の一つです。
13	火	ご飯	松風焼き	あご竹輪のすまし汁 切干大根の含め煮			ぶたにく とりにく たまご みそ あごちくわ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ さやいんげん	しろねぎ たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	ごはん さとう パンこ	ごま	651	31.5	18.3	375	2.9	●キムチについて・・・韓国の漬けものです。キムチの辛さのもとになる唐辛子は、血のめぐりを良くして体を温める働きがあります。今日は、鳥取県産のたらやいかに入れたキムチ鍋にしました。
14	水	ご飯	チヂミ	キムチ鍋 チャプチェ			たら いか みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな にら	はくさい だいこん はくさいキムチ しめじ たまねぎ きくらげ にんにく	ごはん もちこめ こむぎこ トック さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	654	23.8	12.3	331	2.9	●アーモンドについて・・・アーモンドなどのナッツ類には、ビタミンやミネラルが多く含まれ、健康な体を保つのに役立ちます。特にアーモンドには、体の老化を防いでくれるビタミンEが豊富です。
15	木	鮭と青菜のご飯	豚肉の アーモンドがらめ	みそけんちん汁 わかめの酢の物			さけ とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ かにかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	あおな にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 干しいたけ こんにゃく キャベツ	ごはん さとう でんぶ こむぎこ さといも	あぶら アーモンド ごま	683	29.9	22.4	360	3.3	●いわしについて・・・給食では、鳥取県産の魚を多く取り入れるようにしています。いわしもその一つで、境港で水揚げされたものです。血液をサラサラにし、頭の働きを良くする栄養素が多く含まれています。
16	金	ご飯	いわしのチーズ焼き	キャベツのスープ ポテトサラダ			いわし とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ スイートコーン	ごはん じゃがいも さとう	マヨネーズ	671	26.0	26.5	299	2.1	●我が家の自慢料理★大賞メニュー★ 夏休みに、八頭郡学校給食会で募集した「我が家の自慢料理」で大賞に選ばれたメニューの登場です。詳しくは、後日発行の「すくうるらんち」をご覧ください。
17	土	麦ご飯	さつまいもとチリメン の大豆揚げ煮	豆腐団子のみそ汁 にんじんとピーマンのきんぴら	新興梨		だいず たまご とりにく とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう かえりちりめん	にんじん ピーマン	えだまめ しょうが だいこん しろねぎ えのきたけ こんにゃく なし	むぎ ごはん でんぶ さとう さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	648	23.9	17.8	349	2.8	

※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)