

2015 10月 献立予定表

今月のめあて

丈夫な体をつくろう!



よく 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	食べものはたらき						栄養価					新しい食風	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		
小学校中止	19	月	食育の日献立 大山の恵みパン	我が家の自慢料理★大賞メニュー★ さつまいもとチリメン★ ★の大豆揚げ煮★	豆腐ポールスープ らっきょうサラダ	新興梨	だいず とうふ とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう かえりちりめん	にんじん ブロッコリー	えだまめ しょうが たまねぎ しろねぎ えのきたけ キャベツ らっきょう なし	コッペパン さつまいも でんぶん さとう	あぶら	小学校 — 760	小学校 — 30.4	小学校 — 23.5	小学校 — 401	小学校 — 4.4	緑黄色野菜	★我が家の自慢料理 大賞メニュー★ 夏休みに募集した「我が家の自慢料理」で大賞に選ばれたメニューが食育の日の給食に登場です。詳しくは、後日発行の「すくうるらんち」をご覧ください。
	20	火	ご飯	さばのごまみそ焼き	いもこん鍋 ヤーコンの炒め物		さば みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう こんにゃく しろねぎ たけのこ ヤーコン	ごはん さとう さといも	ごまあぶら ごま	606 724	26.4 31.1	14.8 16.7	297 313	2.5 3.1	小魚	●ヤーコンについて・・・見た目はさつまいもに似ていますが、食感は大根や梨のようにシャキシャキとした野菜です。オリゴ糖や食物繊維が多く含まれ、お腹の調子を良くしてくれます。
小学校中止	21	水	きのこご飯	さけのマヨネーズ焼き	わかめスープ かぼちゃのそぼろ煮		さけ ぎゅうにく ぶたにく きんときまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ かぼちゃ チンゲンサイ	えだまめ きのこミックス たまねぎ もやし 干しいたけ	ごはん はるさめ さとう	マヨネーズ あぶら	— 780	— 34.8	— 20.6	— 311	— 4.1	豆・豆製品	●きのこについて・・・鳥取県は、「きのこ王国」と言われるほどのきのこの栽培が盛んです。食物繊維を多く含んでいるので、お腹の掃除をして、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
	22	木	ご飯	若鶏肉の白ねぎソースかけ	臭汁 はくさいの磯和え		とりにく ご とうふ あぶらあげ みそ さくらえび かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しろねぎ だいこん もやし こんにゃく はくさい スイートコーン	ごはん でんぶん こむぎこ さといも さとう	あぶら	702 845	28.8 33.8	26.4 30.7	412 458	2.1 2.5	果物	●臭汁について・・・「臭」とは、大豆をすりつぶしたもので、カルシウムやたんぱく質など大豆の栄養が詰まったみそ汁です。全国各地に伝わる郷土料理で、智頭町でも昔から食べられています。
	23	金	麦ご飯	トマトソースオムレツ	ピーズカレーシチュー ブロッコリーのサラダ		たまご ぶたにく だいず おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく なし えだまめ キャベツ	むぎ ごはん じゃがいも さとう	あぶら	722 873	26.6 31.0	22.2 25.3	325 344	4.0 4.5	種実類	●ブロッコリーについて・・・花のつぼみを食べる花野菜の一つで、花が咲くための栄養が詰まっています。春と冬に旬を迎えますが、冬のブロッコリーは、やわらかくて甘いのが特徴です。
	26	月	小型黒糖パン	揚げギョーザ	チャンポンめん 中華和え		とりにく ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ しろねぎ たまねぎ もやし きくらげ	こくとうパン こむぎこ ちゃんぽんめん さとう	あぶら ごまあぶら	668 813	26.6 31.6	23.0 25.5	340 376	3.2 4.1	海そう類	☀️ そろえて食べよう ~3つのグループの食品~ 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。
	27	火	ご飯	はまちの照り焼き	かぶのみそ汁 五目煮豆	野菜 ふりかけ	はまち あつあげ みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	しょうが かぶ えのきたけ れんこん こんにゃく えだまめ やさしいふりかけ	ごはん さとう		639 766	28.7 34.3	20.8 23.9	349 376	2.5 3.3	いも類	
	28	水	玄米ご飯	フランクフルトのチリソースかけ	ふわふわたまごスープ ごぼうナッツ		とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう	げんまい ごはん さとう パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	707 858	24.6 29.1	24.6 28.7	297 314	2.3 2.7	緑黄色野菜	●ごぼうナッツについて・・・食物繊維がたっぷりのごぼうに小麦粉をまぶして油で揚げ、3種類のナッツと一緒に甘辛いタレでからめました。かみごたえがあり、かみかみメニューにぴったりです。
	29	木	ご飯	あじの青のりフライ	豚汁 キャベツのごま和え		あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ こまつな	だいこん はくさい しめじ キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん パンこ さとう さといも	あぶら ごま	645 734	26.3 29.0	19.2 20.1	356 378	2.2 2.4	果物	●キャベツについて・・・胃の調子を整える「キャベジン(ビタミンU)」という栄養素を含んでいます。春と冬に旬を迎えますが、冬のキャベツは実がギュッと詰まっていて、甘みがあります。
	30	金	キャロットピラフ	ほうれんそうグラタン	パンプキンミネストローネ りっちゃんサラダ	かぼちゃ パパロア	とりにく ウインナー かつおぶし ポークハム	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー かぼちゃ トマト	スイートコーン たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう パンプキンパパロア	あぶら	665 783	22.0 24.8	19.8 21.6	297 307	3.5 4.1	きのこ類	●ハロウィン献立について・・・ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うために毎年10月31日に行う海外の祭りです。かぼちゃのろうそく立てを飾ることから、かぼちゃを取り入れた献立にしました。

※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)