

2015 11月 献立予定表

今月のめあて

感謝して食べよう



とっとり ひと しぜん はぐ めぐ かんしゃ
鳥取の人と自然が育んだ恵みに感謝しよう!

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					献立についてのメッセージ	
							血・筋肉・骨・血をつくる (緑)		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	ご飯		厚焼き卵のかにあんかけ	かぶと白ねぎのみそスープ じゃがいもごまヨササラダ		たまご かに とうふ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	かぶ えのきたけ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	マヨネーズ ごま	小学校 630 中学校 732	小学校 22.9 中学校 25.6	小学校 22.4 中学校 24.9	小学校 329 中学校 348	小学校 2.9 中学校 3.4	肉類	●かにかについて・・・かにあんかけには、鳥取県境港で水揚げされたベニズワイガニを使用しました。9月～6月が漁期で、「かにかご」を使って漁獲されます。境港での水揚げ量は、全国でもトップクラスです。
18	水	★奈良県のふるさと給食の日★ 古代米ご飯		揚げさばのもみじおろしソース	吉野汁 かしわのすき焼き煮		さば かまぼこ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう たまねぎ こんにゃく えのきたけ しろねぎ	ごだいまい ごはん でんぷん こむぎこ さとう さといも	あぶら	644 779	26.6 31.7	20.9 24.2	297 316	2.4 3.1	緑黄色野菜	★ふるさと知事ネットワーク～奈良県のふるさと給食～★ 奈良県の食を紹介する「奈良県のふるさと給食」です。この日は、八頭郡3町で同じ献立を出す予定にしています。奈良県の食について関心を持ってほしいです。
19	木	食育の日献立 ご飯		はまちの西京焼き	豆腐竹輪のすまし汁 ヤーコンのきんぴら		はまち しろみそ とうふちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう さやいんげん ねぎ	はくさい ヤーコン こんにゃく	ごはん さとう	ごまあぶら	589 708	25.1 29.8	17.3 19.6	290 305	2.3 2.8	いも類	●食育の日献立について・・・毎月19日は、「食育の日」です。食育の日には、鳥取県内でとれた食べ物を多く使った献立を提供します。地元の食べ物を通して、食育について考えるきっかけにしてほしいです。
20	金	ご飯		らっきょうコロッケ	秋の爽りカレーシチュー 切干大根のサラダ		とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	らっきょう なし たまねぎ しめじ にんにく えだまめ キャベツ だいこん きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら	790 943	21.9 24.8	26.6 30.5	337 357	3.2 3.7	魚介類	●切干大根について・・・切干大根は、細長く切った大根を天日で干して乾燥させたものです。乾燥させることで長期保存ができるほか、うま味が強くなり、栄養価も高まります。
21	土	中学校試食会 麦ご飯		おから入りミートローフ	だいこんとなめこのみそ汁 ひじき和え	りんご (中)	ぶたにく おから たまご あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー	えだまめ たまねぎ だいこん なめこ しろねぎ キャベツ りんご	むぎ ごはん パンこ さとう でんぷん	あぶら	777	31.5	23.9	392	3.0	種実類	●食育の命をいただいています 私たちが食べている食べ物は、生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人など、多くの人々のおかげで毎日の食卓に並んでいます。苦手なものがあっても、感謝の気持ちを忘れずにいただきます。
24	火	中学校中止 麦ご飯		おから入りミートローフ	だいこんとなめこのみそ汁 ひじき和え	りんご (小)	ぶたにく おから たまご あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー	えだまめ たまねぎ だいこん なめこ しろねぎ キャベツ りんご	むぎ ごはん パンこ さとう でんぷん	あぶら	646	26.7	20.8	362	2.6	種実類	
25	水	★島根県のふるさと給食の日★ ご飯		若鶏肉のから揚げ 宍道湖の夕焼けソース	島根のいか団子スープ 縁結び和え		とりにく いかだんご かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい だいこん もやし	ごはん さとう でんぷん こむぎこ いちじくジャム	あぶら	635 757	24.3 28.1	21.3 24.3	273 285	2.2 2.6	緑黄色野菜	★ふるさと知事ネットワーク～島根県のふるさと給食～★ 島根県の食を紹介する「島根県のふるさと給食」です。この日は、八頭郡3町で同じ献立を提供します。島根県の食に興味を持つきっかけにしてほしいです。
26	木	かみかみわかめご飯		たらのみそマヨ焼き	ヤーコン入りけんちん煮 はくさいの煮びたし		たら みそ とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん こまつな パセリ	たまねぎ だいこん スイートコーン ごぼう ヤーコン はくさい こんにゃく しめじ	ごはん さとう さといも	マヨネーズ ごまあぶら	636 761	25.4 29.4	21.4 24.3	366 393	3.3 3.9	果物	●はくさいについて・・・代表的な冬野菜の一つで、冬の鍋料理には欠かせません。味にくせがないので、鍋だけでなく、洋風の煮込み料理や炒め物にもよく合います。ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。
27	金	中学校中止 ご飯		スタミナ焼肉	ワンタンスープ 大学いも		ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく はくさい もやし なし	ごはん ワンタン さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	693	23.0	18.7	313	1.7	小魚	●大学いもについて・・・大学いもは、「大正時代に大学生が好んで食べていたから」「昭和初期に大学生が作って売っていたから」など、名前の由来はいろいろあります。智頭町産のさつまいもで作りました。
30	月	コッペパン		ピーンズドライカレー	かぶときのこのスープ ツナごぼうサラダ		ぶたにく だいず ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ キャベツ ごぼう	たまねぎ グリーンピース にんにく かぶ えのきたけ しめじ	コッペパン あぶら ごま	649 807	27.6 33.5	27.9 33.5	334 366	3.4 4.2	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。鳥取県産の水煮大豆も加えて、豆が苦手な子どもでもおいしく食べられるように工夫しました。	

※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)