

2024 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！



智頭町立学校給食センター
担当 山本

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ		
								血・筋肉・骨・歯をつくる(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	8月26日	月	ご飯		ハンバーグ	夏野菜カレー らっきょうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく なす きゅうり キャベツ らっきょう	こめ さとう じゃがいも カレーウ	あぶら	小学校 小学校 中学校 中学校 中学校	896	31.8	26.3	310	3.3	魚介類	●朝ごはんを食べましょう！ 学校がある日もお休みの日も元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんは、熱中症予防にもなると言われています。朝ごはんを食べるためにも、早寝早起きを心がけてほしいと思います。
	27日	火	大山の恵み バーガーパン		えびカツ	トマトとレタスのスープ コールスロー		えび しろみぎかな ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ レタス しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	パン パンこ あぶら でんぶん さとう ドレッシング		小学校 小学校 中学校 中学校	620	23.4	33.0	310	3.4	海そう類	●早起き 早寝 朝ごはん 元気の合い言葉
	28日	水	かみかみ献立 くきわかめご飯		さばの磯辺揚げ	かぼちゃのみそ汁 ごぼう大豆		さば あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう こむぎこ でんぶん	こめ さとう あぶら でんぶん		小学校 小学校 中学校 中学校	815	29.0	25.5	317	2.6	きのこ類	●さばについて さばのような青背の魚には、DHAやEPAという脂が多く含まれています。これらの脂は、血液の流れを良くし、脳の働きを活発にする働きがあります。青背の魚はさばの他に、いわし、さんまなどがあります。
29日	木	ご飯		若鶏肉のごまみそ焼き	わかめのすまし汁 五目ピーマン炒め	冷凍みかん	とりにく ぶたにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	キャベツ たけのこ しいたけ みかん	こめ ピーマン ごまあぶら	ごま	小学校 小学校 中学校 中学校	587	24.3	17.1	301	2.4	淡色野菜	●夏野菜について なす、ピーマン、トマト、かぼちゃなどの夏野菜には、夏バテ予防に効果があるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。まだまだ暑い日が続きますので、毎日の食事に積極的に取り入れてください。	
30日	金	ご飯		豚肉のしょうが炒め	じゃがいものみそ汁 千草和え		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが もやし えのきたけ スイートコーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 小学校 中学校 中学校	548	22.5	14.4	325	2.2	種実類	●豚肉について 豚肉には、疲れをとったり夏バテを予防したりする栄養成分が多く含まれています。また、たまねぎやにんにくと一緒に食べるとその効果がアップします。今日は豚肉とたまねぎをしょうがと一緒に炒めました。	
9月2日	月	ご飯		春巻き	もずくスープ なすのオイスターソース炒め		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ えのきたけ たけのこ なす	こめ こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	小学校 小学校 中学校 中学校	585	16.1	17.7	294	2.5	魚介類	●ごはんはひだり しるものはみぎ	
3日	火	大山の恵み コッペパン		白身魚のパン粉焼き	ポトフ イタリアンサラダ	いちごジャム	ホキ ウイナー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん バジル ブロッコリー	たまねぎ セロリ しめじ キャベツ きゅうり	パン パンこ じゃがいも さとう ジャム	ドレッシング	小学校 小学校 中学校 中学校	553	26.0	18.2	358	3.1	海そう類	●しっかり手を洗いましょう 手には食中毒を起こす原因となる菌がたくさんついています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。	
4日	水	麦ご飯		オムレツ	ハヤシチュー フルーツミックス		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ しめじ にんにく パイン もも リんご	こめ むぎ でんぶん さとう ゼリー	あぶら	小学校 小学校 中学校 中学校	734	24.9	21.7	331	3.0	小魚	日本全国 イッテQ! 給食 今月は・・・ 静岡県	
5日	木	★日本全国イッテQ食～静岡県～★ ご飯		さばの三ヶ日みかん煮	おざく わさび和え		さば とりにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン	たまねぎ きゅうり スイートコーン	こめ さとう でんぶん	ドレッシング	小学校 小学校 中学校 中学校	710	28.4	22.8	322	2.4	緑黄色野菜	●日本全国イッテQ食！第3弾は、静岡県を取り上げ、県に伝わる郷土料理や特産品を紹介いたします。 静岡県は、日本列島のほぼ中央に位置し、日本で最も高い山である富士山と、最も深い湾である駿河湾があります。関東と関西の分岐点にあるため、東西の食文化が入り交じり、大井川を境に関西風と関東風に切り替わっているのが特徴です。 浜松市三ヶ日町は、県内最大の温州みかんの産地で「三ヶ日みかん」と呼ばれています。温暖な気候、日当たりや水はけのよさなど、みかん栽培に適した条件がそろっており、毎年おいしいみかんが収穫されます。 「おざく」は野菜を、だし汁としょうゆ、砂糖で煮込んだ郷土料理です。野菜をざくざく切って煮るので、おざくと呼ばれています。 また、わさびの栽培もさかんであり、薬味だけでなく色々な料理に取り入れて食べられています。	
6日	金	ご飯		スタミナ焼肉	豆腐のみそ汁 甘酢和え		ぶたにく とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが しめじ	こめ さとう	あぶら	小学校 小学校 中学校 中学校	635	29.8	20.7	342	2.3	海そう類		
中学校中止	9月9日	月	ご飯		フランフルト	夏野菜カレー コールスロー		フランフルト とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく なす きゅうり キャベツ スイートコーン えだまめ	こめ じゃがいも ドレッシング でんぶん	あぶら	小学校 小学校 中学校 中学校	836	25.8	23.3	290	3.0	魚介類	
10日	火	大山の恵み 小型パン		星型コロッケ	ちづ鹿肉の スパゲッティミートソース ビーンズサラダ		しかにく ハム とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり えだまめ パイン	パン パンこ スパゲッティ でんぶん さとう	あぶら	小学校 小学校 中学校 中学校	703	28.3	24.7	312	3.4	きのこ類	★★★ きゅうメールについて ★★★ 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。 右のQRコードからもお入りいただけます。⇒⇒⇒⇒	

※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。

2024 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！



智頭町立学校給食センター
担当 山本

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものほたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(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	
-	11	水	麦ご飯		しゅうまい	マーボー豆腐 富沢きくらげのナムル		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	たまねぎ きくらげ もやし にんにくしょうが	こめ おぎ ごま おおむぎ さとう てんぷん	ごま ごまあぶら	小学校 739	小学校 29.7	小学校 20.0	小学校 388	小学校 2.9	果物
-	12	木	★とっとり県民の日献立★ 星空舞ご飯		若鶏肉のカレー焼き	長いものとご竹輪のすまし汁 砂丘らっきょうサラダ	二十世紀梨	とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にじっせいきなし らっきょう	たまねぎ にんにく えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう てんぷん ながいも		612	25.9	16.8	290	2.5	種実類
-	13	金	ご飯		かれのいから揚げ	夏豚汁 ひじきの炒り煮		かれい ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	なす しいたけ だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	661	31.5	22.7	414	2.7	淡色野菜
-	17	火	大山の恵み 小型抹茶小豆パン		うさぎ型ハンバーグ	五目うどん くきわかめ和え	お月見大福	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	パン さとう さつまいも てんぷん あずき こめこ うどん	あぶら	658	24.3	15.5	438	3.3	種実類
-	18	水	かみかみ献立 押し麦ご飯		はまちの竜田揚げ	さつまいものみそ汁 きんぴらごぼう		はまち あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん ごぼう	たまねぎ しょうが こんにやく ごぼう	こめ おぎ さつまいも さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	712	26.1	22.9	324	2.3	海そう類
-	19	木	☆食育の日企画！フィリピン献立☆ 食育の日		チキンアドボ	シニガンスープ パイン&ナタデココ		とりにく うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにくしょうが だいこん パイン えのきたけ	こめ さといも てんぷん さとう ナタデココ		614	24.6	19.3	308	2.2	魚介類
-	20	金	ご飯		さけのみそマヨ焼き	なす肉じゃが 切り干し大根のごま酢和え		さけ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく なす きゅうり きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	687	32.3	17.6	379	2.5	緑黄色野菜
-	24	火	大山の恵み コッペパン		ハムとチーズのはさみ揚げ	ミネストローネ 海そうサラダ		ハム チーズ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ こんにやく きゅうり	パン パンこ じゃがいも てんぷん おおむぎ さとう ドレッシング	あぶら	627	23.2	23.9	430	3.3	きのこ類
-	25	水	麦入りゆかりご飯		ぎょうぎ	キムチスープ 春雨のソテー		ぶたにく とりにく いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ チンゲンサイ こまつな	たまねぎ はくさい しめじ キャベツ しいたけ	こめ おぎ トック さとう こむぎこ てんぷん	ごまあぶら	619	23.6	17.3	314	3.2	海そう類
中学校中止	26	木	ご飯		いわしのおかか煮	いもこん鍋 はりはり和え		いわし かつおぶし つくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん こんにやく ごぼう もやし	こめ さといも さとう てんぷん	ごま	569	20.3	14.7	361	2.1	豆・豆製品
	27	金	ご飯		ちくわのツナ炒め	なめこのみそ汁 ブロッこんぶ		ちくわ ツナ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー ねぎ パセリ	たまねぎ なめこ えだまめ キャベツ	こめ ごま ごまあぶら	ごま	567	20.1	18.8	324	2.3	いも類
	28	土	小学校試食会 ご飯		砂丘らっきょうのそぼろ炒め	なすのみそ汁 長いもの赤しそ和え	二十世紀梨 ゼリー	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あかしそ グリーンピース	らっきょう たまねぎ えのきたけ にんにくしょうが きゅうり なす	こめ ながいも ゼリー	ごま ごまあぶら	676	24.8	18.2	319	2.8	海そう類



「とっとり県民の日」ってどんな日？
「とっとり県民の日」は、現在の鳥取県が誕生した明治14年9月12日にちなみ、平成12年に制定されました。鳥取県に住む私たちが、「鳥取県のことをもっとよく知り、ふるさとを大切に思う気持ちを育て、自信と誇りを持てる鳥取県をみんなと一緒に作っていきましょう！」という日です。

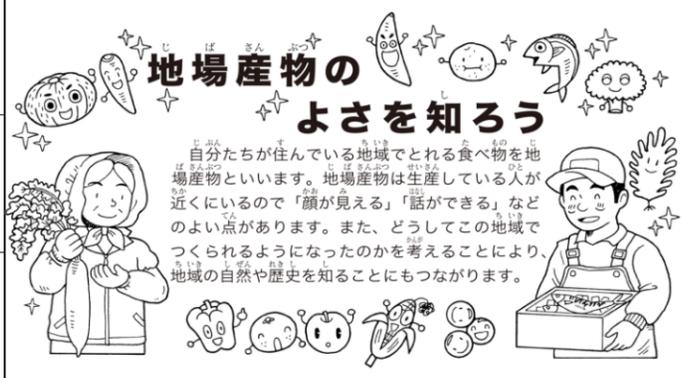
学校給食では、食べ物を通して鳥取県について理解を深めてもらうため、鳥取県でとれた食べ物をたくさん使った「とっとり県民の日」献立を毎年実施しています。特に、鳥取県の特産物である「梨」は、鳥取県内全ての学校給食で共通食材として登場します。

●フィリピン献立について
今月の食育の日は、ALTのメンドー先生のふるさとである、フィリピンの家庭料理を取り入れました。フィリピンで定番のアドボは、鶏肉または豚肉をしょうゆと酢で煮込んだ人気の料理です。肉に酸味と塩味が加わり、ご飯との相性が抜群とのこと。給食では、うずら卵を加えてアレンジしました。

●なすについて
今日は智頭町内で作られた千両なすをたっぷり使った「なす肉じゃが」です。なすの紫色の皮には、目の健康に役立つ「アントシアニン」という色素が含まれています。

9月17日は十五夜です！
十五夜にちなみ、給食では「お月見献立」を取り入れました。十五夜とは、一年で一番月が美しく見える日とされています。また、別名で「芋名月」とも呼ばれています。秋の収穫に感謝して、お月見団子や里芋をお供えしたり、すすきを飾ったりします。

給食では、まん丸のお月様に立って抹茶味のパンや、うさぎ型のハンバーグを計画しました。デザートは、さつまいもあんが入ったお月見大福です。



※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。