



給食前の手洗いを忘れずに!

Main menu table with columns for date, day, main dish, side dish, vegetable, other, food groups, nutrients, and messages. Includes special notices for 'Japan's Best Q Food' and 'Eye Care Day'.

※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。

10月 献立予定表

今月のめあて



丈夫な体をつくろう!



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 | 食べもののはたらき | | | | | | 栄養価 | | | | | ほしと家 いっしょに 食べて | 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 | | |
| | 17 | 木 | ご飯 | | さばの塩焼き | 親子煮 赤しそ和え | | さば たまご とりにく ちくわ かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん あかしそ | たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ もやし | こめ さとう でんぶん じゃがいも | | 小学校 676 | 小学校 32.8 | 小学校 19.5 | 小学校 295 | 小学校 2.0 | 緑黄色野菜 | ★★★ 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。 |
| 毎月10日 食育の日 | 18 | 金 | かみかみ献立 押し麦ご飯 | | 食育の日献立 あじフライ | えのきたけのみそ汁 こまつなと 切干大根のソテー | | あじ みそ とうぶ あぶらあげ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん | こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぶん | あぶら | 670 | 27.0 | 20.2 | 339 | 2.7 | 海そう類 | ●かみかみ献立について 毎月「8」のつく日は、かみかみ献立にしています。歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれている食材を取り入れました。あじフライは骨に気を付けてよくかんで食べましょう。 |
| | 21 | 月 | 菜飯 | | ちくわのツナマヨ焼き | わかめのみそ汁 五目煮豆 | | ちくわ ツナ みそ だいず | ぎゅうにゅう | にんじん あおな ねぎ パセリ | たまねぎ スイートコーン ごぼう れんこん えだまめ しめじ | こめ さとう やきふ | ノンエッグマヨネーズ | 626 | 25.3 | 19.7 | 346 | 3.5 | いも類 | ●きのこについて 鳥取県には、「日本きのこセンター」というきのこの研究所があるほど、きのこの研究や栽培が盛んです。今月は旬のきのこをたくさん使った献立を予定しています。 |
| | 22 | 火 | ちづ鹿肉献立 大山の恵み コッペパン | | ほうれんそうオムレツ | ウインナーのスープ ちづ鹿肉とペンネのトマト煮 | 新興梨 | たまご ウインナー しかにく | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ トマト ほうれんそう チンゲンサイ | たまねぎ エリンギ セロリ にんにく しんこうなし | パン さとう でんぶん じゃがいも | あぶら | 563 | 26.5 | 18.3 | 322 | 3.2 | 海そう類 | ～ちづ鹿肉を使った献立～ ちづ鹿肉のミンチとトマトをたっぷり使いました。セロリと白ワインを加えることで特有のにおいが抑えられます。鹿肉は低脂肪・高たんばくで成長期に欠かせない鉄分が豊富です。 |
| 小学校中止 | 23 | 水 | ご飯 | | 若鶏肉の らっきょうソースがけ | もずくのすまし汁 おからサラダ | | とりにく あごちくわ おから ぎょうにソーセージ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ きゅうり | たまねぎ えのきたけ らっきょう スイートコーン | こめ さとう じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | 669 | 25.9 | 24.7 | 296 | 2.5 | 種実類 | ●衛生管理に気をつけましょう ノロウイルスを原因とした食中毒が起りやすい時期になりました。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをし、身の回りの衛生を保ちましょう。 |
| | 24 | 木 | ご飯 | | かつおカツ | ポークシチュー フルーツ白玉 | | かつお ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん トマト | たまねぎ グリーンピース キャベツ もも パイン りんご | こめ パンこ じゃがいも さとう でんぶん だんご ゼリー | あぶら シチューールウ | 818 | 33.6 | 23.8 | 273 | 2.4 | 豆・豆製品 | ●豚肉について 豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB1が多く含まれています。疲れがたまっていると感じる人は意識して食べて毎日を元気に過ごしてほしいと思います。 |
| | 25 | 金 | ご飯 | | 信田煮 | さといものみそ汁 ビーフン炒め | | あぶらあげ とりにく みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ しいたけ えのきたけ | こめ ビーフン さとう でんぶん さといも | ごまあぶら | 644 | 25.4 | 20.2 | 350 | 2.5 | 緑黄色野菜 | 10月27日～11月9日は 読書週間です! |
| | 28 | 月 | 読書週間献立① 麦ご飯 かみかみ献立 | | 鶏肉とさつまいもの 揚げ煮 | こまつなのみそ汁 いろいろきのこきんぴら | | とりにく みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな さやいんげん | たまねぎ ごぼう しょうが こんにやく しいたけ しめじ エリンギ | こめ むぎ さつまいも でんぶん さとう | あぶら ごまあぶら | 678 | 25.0 | 19.0 | 349 | 3.3 | 魚介類 | ～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう!～ 28(月) 『いろいろきのこ』 山岡ひかる 著 |
| | 29 | 火 | 読書週間献立② 大山の恵み キャロットパン | | 白身魚の フレーク焼き | ポトフ フレンチサラダ | | しろみざかな ウインナー うずらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー パセリ | キャベツ えだまめ きゅうり しめじ だいこん | パン パンこ コーンフレーク さつまいも | ノンエッグマヨネーズ ドレッシング | 534 | 25.1 | 16.4 | 344 | 2.8 | 豆・豆製品 | 29(火) 『おもちゃになりたいにんじん』 岩神愛 著 30(水) 『きりみ』 長嶋祐成 著 |
| | 30 | 水 | 読書週間献立③ ご飯 | | さけの塩こうじ焼き | 鶏ごぼう汁 くきわかめ和え | | さけ とりにく とうぶ | ぎゅうにゅう | ねぎ | たまねぎ ごぼう もやし きゅうり | こめ しおこうじ さとう | | 555 | 25.5 | 14.1 | 322 | 3.1 | 種実類 | 31日(木) 『かぼちゃスープ』 ヘレン・クーパー 著 『どででんかぼちゃ』 いわさきゆうこ 著 |
| | 31 | 木 | 読書週間献立④ ご飯 | | ポロニアハム | かぼちゃスープ ほうれんそうのソテー | ハロウィンデザート | ポロニアハム ベーコン ツナ | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう | たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン | こめ パパロア | あぶら | 676 | 23.4 | 24.1 | 365 | 2.4 | 海そう類 | 11月も引き続き、読書週間献立を実施します! お楽しみに♪ |

※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。