2024

献立予定表

今月のめあて

丈夫な体をつくろう!



まゅうしょくまえ てあら わす 給食前の手洗いを忘れずに!

ち づちょうりずらこうきゅうしょく 智頭町立学校給食センター たんとう やまもと 担当 山本

								食べもののはたらき						栄養価			家ほ庭	家庭		
お知 らせ	E5 H	曜	主食	牛乳	主菜	acan 副菜	その他		歯をつくる(赤)	体の調子を整える(緑) 熱や力のもとになる			エネルギー たんぱく質 脂質		カルシウム	塩分	しい食品でとって	献立や食品のメッセージ		
小 5 中	ı	火	大山の恵み スイートポテト	<u></u>	ポークチャップ	コンソメスープ		第1群 ぶたにく ベーコン	第2群	第3群 にんじん チンゲンサイ	第4群 しょうが にんにく たまねぎ しめじ	さつまいも	第6群	538	小学校 25.1	20.1	mg 小学校 342	3.0	海 そ う	そろえて食べよう ~3つのグループの食品~
止			パン			グリーンサラダ				ブロッコリー ピーマン	キャベツ えだまめ きゅうり	じゃがいも		中学校 618	中学校 28.7		中学校 365	中字校 3.6	う 類	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。
	•	ىلە		<mark>イッテ</mark>	Q食~徳島県~★	ふしめん汁		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	こめ こめこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	692	20.5	19.6	319	2.5	果	おもに体をつくるおもにエネルギー源になるおもに体の調子をととのえる
-	2	水	ご 飯		さつまいものかき揚げ	れんこん炒め		あぶらあげ ちくわ		ねぎ	ごぼう れんこん こんにゃく	ふしめん ゼリー さつまいも		859	24.2	22.0	338	3.0	物	
-	3	木	ご 飯		 黒豆がんもの含め煮	じゃがいものみそ汁		とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎえのきたけ	こめじゃがいも	あぶら	572	21.2	16.4	357	2.8	種 実	
						のり酢和え		ツナ たまご		ねぎ	キャベツ	くろまめ さとう でんぷん		716	25.0	18.2	384	3.2	類	株式
中 2			★小学校給食委員			苦みに負けるなカレー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン ゴーヤ	たまねぎ にんにく	こめ むぎこ でんぷん	あぶら カレールウ	747	20.8	25.1	298	3.3	魚	今月は・・・ とくしま けん
中止	4	金	麦ご飯		かぼちゃコロッケ	海そうサラダ				かぼちゃ	きゅうり	パンこ さとう		926	24.6	28.8	313	3.8	介 類 _.	一 ツラ海シ 徳島県
		_	iż λ.	A	, ts	なす旅汁		さば みそ	ぎゅうにゅうひじき	にんじん ねぎ	なす しいtけ きゅうり	こめ でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	683	28.7	25.9	362	2.2	緑黄	今月の「日本全国イッテQ食!」では、「徳島県」を取り上げ、 場内に伝わる郷土料理や特産品を紹介します!
-	7	月	ご 飯		さばのみそ煮	ひじきのごまネーズ		ぶたにく かまぼこ			キャベツスイートコーン	じゃがいも さとう		849	34.0	29.7	390	2.6	色野菜	今が旬のさつまいもは、徳島県では「鳴門金時」という品種が有名です。ほくほくとした食感と優しい甘さが特徴のさつま
			かみかみを 大山の恵み	ὰ 🤯		チンゲンサイのスープ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ	パン ライむぎ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	544	20.8	23.4	444	3.2	豆	いもです。参介は原産のさつまいもを使って手作りのかき揚げにしました。
-	8	火	ライ菱パン		くきわかめカツ	そうめんかぼちゃの五質炒め		ベーコン		こまつな	キャベツ しいたけそうめんかぼちゃ			625	23.6	26.6	487	3.8	豆製品	「ふしめん」は、単笛そうめんを製造する時にできる副産物です。そうめんを選ばすときに幸にあたる部分が草たい節のような形状になるため、ふしめんと呼ばれています。
			1+ 4.	4		スーミータン		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ		あぶら	579	25.0	15.1	280	2.7	Δh	また、徳島のれんこんは、色首でシャキシャキと歯切れがよ く、やわらかいロットリが特徴です。
-	9	水	ご飯		チンジャオロース	背酢和え		かまぼこ		スイートコーン	えのきたけ たけのこ もやし きゅうり	でんぷん			29.7			3.2	魚	県花にも指定されている「すだち」は、さわやかな風味が楽し める巣物です。
小			★目の愛	護デー	献立★	けんちんげ	ブルーベリー	はまち	ぎゅうにゅう	にんじんこまつな	たまねぎ しいたけ なす	こめ	あぶら	642	25.9	16.2	304	2.4	種	○○ 首を大切にしていますか?~首の愛護デー~ ○○
6 中 止	10	木	ご飯		はまちのピリ辛焼き	なすのみそ炒め	ゼリー	とうふ みそ あぶらあげ		ねぎ	えのきたけ	さといも			30.7			2.8	実 類	10月10日は「自の愛護デー」です。自の健康に役立つ栄養素が多くまれている「にんじん」や「なす」、「ブルーベリー」などを使った献立にしました。
小 6				4	_	豆腐のすまし汁		さんまとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ	あぶら	691	27.3	23.3	321	2.7	果	「自」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サブリメントではな、質量からと80がおすすめです。
中止	11	金	ご 飯		さんまのかば焼き	さといものそぼろ煮		とりにく		ねぎ	しょうが	さといも		859	32.3	26.5	341	3.2	物	
			大山の恵み	1		野菜ラーメン		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ	パン さとう ちゅうかめん	あぶらごまあぶら	598	23.6	15.1	315	3.4	魚	※ (まむ) しつの
	15	火	が型コッペパン		チヂミ	もやしのナムル	りんごジャム			にら こまつな		こむぎこ ジャム			27.0				介 類	かぼちゃ モロヘイヤ にんじん など など など など など
	1/	ماــ	はん	4	್ರಾಶ ್ ಶ್	さつまいものみそ汁		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ でんぷん	ごま あぶら	673	24.1	23.5	312	2.8	緑黄	●きくらげについて を するもとをされた。 智頭町富沢地区で作られた乾燥きくらげを使っています。 歯ご
	16	水	ご 飯		若鶏肉のから揚げ	きくらげの酢の物		みそ			きくらげ きゅうり もやし	さつまいも		837	28.5	26.7	330	3.3	色野菜	たえがよく、和え物や妙め物など、様々な料理に活用できます。カリウム、鉄券、カルシウムなどのミネラルが豊富です。

2024

今月のめあて



丈夫な体をつくろう!



ち づちょうりずっこうきゅうしょく 智頭町立学校給食センター たんとう やまもと 担当 山本

				食べもののはたらき 栄養価							ほ	~~~								
お知	E5 日	曜	しゅしょく 主食	きゅうにゅう 牛乳	5 主 菜	ak day 副菜	その他	血・筋肉・骨・	歯をつくる(赤)		整える(緑)	熱や力のもと	とになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	110	カルシウム	塩分	しと家 いっ庭	献立や食品のメッセージ
らせ				1 30		m1 //	(3)	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g	食てで 品	
						親子煮		さば たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ		小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	緑	★☆★ きゅうメールについて ★☆★
-	17	7 木	ご飯	H	さばの塩焼き			とりにく		あかしそ	しいたけ	さとう		676	32.8		295	2.0	色	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。 奥婆姆
						赤しそ和え		ちくわ かまぼこ			えだまめ キャベツ もやし	でんぷん じゃがいも		中学校 840	中学校 39.0	中学校 21.9	中学校 309	中学校 2.3	野菜	ル」がご覧いただけます。 回答 廻
	毎月	Q _{BR}	(で)かみかみ献	<u> </u>	食育の日献立	L &		あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ むぎ	あぶら							●かみかみ献立について
	食	育の日	0.0			えのきたけのみそ汁		とうぶ		ねぎ	えのきたけ	パンこ		670	27.0	20.2	339	2.7	海そ	毎月「8」のつく日は、かみかみ献立にしています。歯を丈夫
-	18	金	押し麦ご飯		あじフライ	こまつなと		あぶらあげ		こまつな	きりぼしだいこん	こむぎこ							う *5	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
						サースト		ベーコン				でんぷん		834	32.0	22.8	362	3.2	規	た。あじフライは菅に気を付けてよくかんで食べましょう。
								ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	ノンエッグマヨネーズ							●きのこについて
	2.		なめし	4		わかめのみそ汁		ツナ	わかめ	あおな	スイートコーン	さとう		626	25.3	19.7	346	3.5	v	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
-	21	月	菜飯		ちくわのツナマヨ焼き	ごもくにまめ		みそ	こんぶ	ねぎ	ごぼう れんこん	やきふ							類	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
						五自煮豆		だいず		パセリ	えだまめ しめじ	;		780	30	22.2	370	4.4		こをたくさん(使った献泣を予定しています。
			ちづ鹿肉繭	犬立				たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら						<u></u>	~ちづ鹿肉を使った献立~
	22	2 火	大山の恵み コッペパン	TA	ほうれんそうオムレツ	ウインナーのスープ	902 7 79	ウインナー		パセリ トマト	エリンギ セロ!	J さとう		563	26.5	18.3	322	3.2	海 そ	 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
-						ちづ鹿肉とペンネのトマト煮	新興梨	しかにく		ほうれんそう	にんにく	でんぷん							j ***	でかった。 これ いっという はい はい はい はい にゅう こう こう 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
										チンゲンサイ	しんこうなし	じゃがいも		648	30.5	20.3	341	3.8	類	んぱくで成長期に欠かせない鉄分が豊富です。
						r s		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	ノンエッグマヨネーズ							●衛生管理に気をつけましょう
小学	23		# 6		若鶏肉の らっきょうソースがけ	もずくのすまし汁		あごちくわ	もずく	ねぎ	えのきたけ	さとう		669	25.9	24.7	296	2.5	種	
校 中		3 水	ご 飯					おから			らっきょう	じゃがいも							実 類	ました。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、
止						おからサラダ		ぎょにくソーセージ		きゅうり	」 スイートコーン			832	30.7	28.3	311	3.0		身の回りの衛生を保ちましょう。
								かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ パンこ	あぶら						豆豆	●豚肉について
	٠.	١.	1 4.	4		ポークシチュー		ぶたにく		トマト	グリンピース	じゃがいも	シチュールウ	818	33.6	23.8	273	2.4	•	▼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BI
-	24	⊦ 木	ご飯		かつおカツ	124=					キャベツ もも	さとう でんぷん	,						豆製	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
						フルーツ白玉					パイン りんご	だんご ゼリー	-	959	39.9	27.2	283	2.8	品	識して食べて毎日を元気に過ごしてほしいと思います。
						1.5		あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ ビーフン	ごまあぶら						緑	
			1 4.	H	1	さといものみそ汁		とりにく		ねぎ	キャベツ	さとう		644	25.4	20.2	350	2.5	黄	10月27日~11月9日は 🔜
-	25	金	ご飯		信田煮	0.5		みそ		チンゲンサイ	しいたけ	でんぷん							色野	
						ビーフン炒め		ぶたにく			えのきたけ	さといも		803	30.1	22.8	375	3.0	菜	読書週間です!
		読書				1.2		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう		あぶら							-
				_ _	とりにく 鶏肉とさつまいもの	こまつなのみそ汁		みそ		こまつな	しょうが こんにゃく		ごまあぶら	678	25.0	19.0	349	3.3	魚	, wy office K
	28	月	麦ご飯		揚げ煮			あぶらあげ		さやいんげん	しいたけ しめし								介類	Ma.
		(F):	かみかみ献立 🔯		***************************************	いろいろきのこきんぴら	48				エリンギ	さとう		843	29.6	21.4	375	3.9	~~	28(月) 『いろいろきのこ』 山岡ひかる 著
		読書	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					しろみざかな	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ えだまめ		ノンエッグマヨネーズ						-	- -
			だいせん めぐ ナル の 声 7.	7 4	しるみぎかな 白身魚の	ポトフ		ウインナー		ブロッコリー	きゅうり	パンこ	ドレッシング	534	25.1	16.4	344	2.8	•	29(火) 『おもちゃになりたいにんじん』 岩神愛 著
	29	7 火	キャロットパン		フレーク焼き			うずらたまご		パセリ	しめじ	コーンフレーク							豆製	
					7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	フレンチサラダ 🍕					だいこん	さつまいも		613	28.8	18.1	367	3.4	品	30(水) 『きりみ』 長嶋祐成 著
		詩章	書週間献立③			F II		さけ	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ	こめ								1
					1 6	鶏ごぼう汁		とりにく	くきわかめ		ごぼう	しおこうじ		555	25.5	14.1	322	3.1	種	31日(木) 『かぼちゃスープ』 ヘレン・クーパー 著
	30	水	ご 飯		さけの塩こうじ焼き			とうふ			もやし	さとう							実類	『どででんかぼちゃ』 いわさゆうこ 著
					· (C)	くきわかめ和え					きゅうり			####	30.2	15.4	342	3.7	7.7	
		詰重	<u> </u>			-	- M-7	ボロニアハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら							
		T				かぼちゃスープ 🌂	ハロウィン	ベーコン		かぼちゃ	しめじ	ババロア		676	23.4	24.1	365	2.4	海 そ	*
	31	木	ご飯		ボロニアハム		バロワイン デザート			ブロッコリー	キャベツ								う	
						ほうれんそうのソテー	,,,,,,			ほうれんそう	スイートコーン			841	27.7	27.5	394	2.8	類	「「月も5]さ続さ、読書週间駅立を美施しまり! お楽しみに♪
L			<u> </u>					<u> </u>										5		の木ひがたず