

8.9月 献立予定表

今日のめあて

きまりのよい食事をしよう!

～手洗いと合わせて～



智頭町立学校給食センター
担当 上田

あつという間に長い夏休みも終わり学校が始まりましたが、まだまだ暑い日は続きます。
早起き・早寝・朝ごはんなどで生活のリズムを整え、残暑を元気に乗り切りましょう。

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	8月25日	水	ごはん	手作りコロッケ	なすと厚揚げのみそ汁 アスパラガスの梅おほかた和え	アイスバー	ぎゅうひきにく あつあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう アイスバー	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ なす だいこん えのきたけ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 — 中学校 937	小学校 — 中学校 26.6	小学校 — 中学校 31.6	小学校 — 中学校 459	小学校 — 中学校 2.9	海そう類	●手作りコロッケについて・・・地元産のじゃがいもと牛肉をたっぷり使った手作りコロッケです。ほくほくとしたじゃがいもの食感と甘みがおいしいコロッケです。調理員さんが、一つずつ丁寧に丸めて作っています。
	26	木	ごはん	ホイコーロー	じゃがいもとらの中華スープ パンサンデー		ぶたにく みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうがらし にら	キャベツ にんにく たまねぎ しめじ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	—	—	—	—	—	豆・豆製品	●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、玉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。今日は豚肉と野菜をピリ辛の味付けて炒めたホイコーローです。
	27	金	麦ごはん	フランクフルトのトマトソースがけ	夏野菜カレー 夏だいこんサラダ	小)アイスバー	フランクフルト ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう アイスバー	にんじん トマト あまながとうがらし	なす なし たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	812	28.1	27.2	345	3.9	小魚	●甘長とうがらしについて・・・鳥取県東部で広く栽培されていて、智頭町でも多く作られています。ピーマンの仲間ですが、その名の通り、甘みがあり、細長い形をしています。夏野菜のひとつで、10月ごろまで収穫されます。
	30	月	大山の恵み コッパン	照り焼きチキン	クラムチャウダー アスパラガスの塩こうじソテー	ブルーベリージャム	とりにく ベーコン いか はたて あさり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	しょうが たまねぎ キャベツ	パン しおこうじ さとう ジャム じゃがいも	あぶら	647	30.7	26.1	350	2.8	淡色野菜	●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。
	31	火	ごはん	しゅうまい	ビーフンスープ 揚げなすの甘酢そぼろ		チキンハム ぶたにく とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす キャベツ もやし	ごはん さとう ピーフン しゅうまいのかわ	あぶら	595	19.4	17.7	267	1.7	緑黄色野菜	●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「揚げなすの甘酢そぼろ」です。なすの紫色の皮には、目の働きを良くする「アントシアニン」という色素が含まれています。
中学校中止	9月1日	水	ごはん	さんまのおろし煮	かぼちゃのみそ汁 キャベツの甘酢和え		さんま あぶらあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ もやし	ごはん さとう	ごま	617	22.6	19.2	309	2.3	いも類	●さんまについて・・・秋が旬の魚です。脳のはたらきを活発にするDHAや、血液をサラサラにするEPAを多く含みます。脂ののった魚はおいしいだけでなく、体にも良い食品です。
	2	木	★日本全国イッテQ食～熊本県～★ ぶりん飯	あじフライ	いちよう菜汁 れんこんサラダ	くまモン みかんゼリー	とうふ あぶらあげ あじ かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ きりほしだいこん えだまめ きゅうり	ごはん ゼリー パンこ	あぶら ドレッシング	726	28.0	21.0	327	3.1	緑黄色野菜	<p>今日は・・・ くまもとけん 熊本県</p> <p>今月から12月までの間、「日本全国イッテQ食!」と題して、日本各地の郷土料理や特産品を使用した特別献立を月に1回実施します。第1弾となる今回は、熊本県を取り上げ、県内に伝わる郷土料理や特産品を紹介いたします! 「ぶりん飯」は、肉の代わりに豆腐を使って作る炊き込みご飯で、豆腐を炒める音が「ぶりんぶりん」と聞こえることから名付けられた郷土料理です。</p>
	3	金	ごはん	ブルコギ	キムチスープ ナムル		ぎゅうにく ぶたにく みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ きゅうり きくらげ しめじ もやし	たまねぎ りんご しょうが にんにく はくさいキムチ	ごはん さとう トック	ごま ごまあぶら	584	25.4	16.5	339	3.7	海そう類	
	6	月	大山の恵み コッパン	臭だくさん オムレツ	ポテトポタージュ チリコンカン		たまご だいず ベーコン とうふ ぶたひきにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが	パン じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	647	30.1	27.7	433	3.3	淡色野菜	
7	火	ごはん	さばの塩焼き	肉じゃが こまつなののり和え		さば ぎゅうにく さつまあげ とりささみ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ こんにゃく もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	664	30.7	18.2	328	2.5	果物	●朝ごはんを食べよう!・・・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と食べて生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんを食べるためにも、早寝早起きを心がけましょう。	
8	水	かみかみ献立 麦ごはん	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	もずく汁 たこときゅうりの酢の物		ぶたにく たこ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり しょうが えのきたけ	ごはん むぎ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	641	26.0	20.5	297	2.6	緑黄色野菜	●じゃがいもについて・・・主な成分は、エネルギーのもとになるでん粉ですが、かぜ予防に効果的なビタミンCや、お腹の調子を整えてくれる食物繊維も多く含まれます。今日は智頭町産のじゃがいもを素揚げして、甘い夕れからめしています。	
9	木	ごはん	さごしの南部焼き	豆腐のみそ汁 そうめんかぼちゃの五目炒め		さごし とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	そうめんかぼちゃ しょうが たまねぎ しめじ だけのこ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	625	30.0	20.3	354	2.6	いも類	●そうめんかぼちゃについて・・・「金糸瓜」とも呼ばれているこのかぼちゃは、ゆでると金の糸のように実の部分がほぐれるのが特徴です。町内でとれたそうめんかぼちゃです。	

※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。 *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。



給食前の手洗いを忘れずに!



智頭町立学校給食センター 担当 上田

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)		エネルギーのもとになる(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	
10	金	とっとり県民の日献立 星空舞ごはん		とっとり地どりピヨのビッグから揚げ	丸ごととっとりカレー 砂丘のお宝サラダ	二十世紀梨	とっとりしどりピヨ しかにくミンチ いか とうふちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく	なし らっきょう たまねぎ しょうが	ほしそまいごはん ながいも でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 807	小学校 30.3	小学校 29.2	小学校 268	小学校 2.9	緑黄色野菜
13	月	大山の恵み キャロットパン		豆のグラタン	ミネストローネ ごぼうサラダ	ルバーブ ジャム ゼリー	だいず とりにく ベーコン とりささみ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ さやいんげん こまつな	たまねぎ なす えだまめ ごぼう きゅうり	パン ジャムゼリー じゃがいも	ドレッシング	646	28.6	19.7	405	3.8	小魚
14	火	麦ごはん		若鶏肉の照り焼き	豚汁 じゃがいものきんぴら		ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが だいこん しめじ こんにゃく	ごはん むぎ じゃがいも さとう さといも	ごまあぶら	671	29.0	22.0	309	2.3	海そう類
15	水	ごはん		あごのらっきょう ソースがけ	ゆばのすまし汁 はりはり和え		とびうお ゆば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ だいこん	らっきょう たまねぎ ほししいたけ えのきだけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	606	23.1	17.8	305	2.0	豆・豆製品
16	木	ごはん		ちくわの ツナマヨ焼き	たまご入り中華スープ なすのオイスターソース炒め		ちくわ たまご まぐろみず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にら チンゲンサイ あまながとうがらし	なす エリンギ えだまめ たまねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	たまごなしマヨネーズ あぶら	590	23.3	19.9	278	2.9	海そう類
17	金	食育の日献立 ごはん		はたはたのから揚げ	じゃがいものみそ汁 切り干し大根の含め煮		はたはた みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	きりほしだいこん たまねぎ えのきだけ ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	594	22.4	17.1	351	2.8	種実類
21	火	お月見献立 菜飯		うさぎ型ハンバーグ	月見汁 キャベツのじゃこ炒め	お月見 ゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん だいこん な ねぎ スイートコーン	だいこん ごぼう キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん さといも しらたまだんご	あぶら ゼリー	677	22.4	16.5	403	3.3	魚介類
小学校5・6年欠食	22	水		さばの竜田揚げ	五目煮 チンゲンサイのごま和え		さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん ほししいたけ	しょうが ごぼう だいこん もやし こんにゃく れんこん	ごはん さとう	あぶら ごま	750	29.7	23.7	313	2.5	いも類
	24	金		ポロニアム	ビーフシチュー 海そうサラダ		ぎゅうにく ポロニアム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ こんにゃく きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	733	28.5	23.0	289	3.1	果物
小学校5・6年欠食	27	月	ちづ鹿肉献立 小型米粉パン	焼き栗コロッケ	ちづ鹿肉の ミートスパゲティー ほうれんそうのツナ炒め		しかにく ミンチ まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あまながとうがらし トマト	たまねぎ しめじ エリンギ なす キャベツ にんにく	こめこパン さつまいも スパゲッティー さとう	あぶら くり	653	25.9	24.5	385	3.4	豆・豆製品
	28	火	かみかみ献立 麦ごはん	あごがぎゅう〜っと ドライカレー	きのこスープ ココロサラダ		ぎゅうひきにく とびうお ミンチ ベーコン だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト きゅうり ほししいたけ	グリーンピース しょうが にんにく たまねぎ えだまめ エリンギ きくらげ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	634	29.4	18.3	337	2.9	緑黄色野菜
	29	水	0929の日〜わぎゅうにくのひ〜献立 ごはん	きのこ入り しゅうまい	智頭和牛のすき焼き煮 キャベツの赤しそ和え		ちづわぎゅう ぶたにく やきどろふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ キャベツ しろねぎ	ごぼう えのきだけ こんにゃく たまねぎ	ごはん やきふ さとう しゅうまいのかわ	あぶら	629	26.1	17.2	370	2.2	緑黄色野菜
30	木	中学校中 欠食止 ごはん	さんまのかば焼き	なめこ汁 じゃがいものトマト煮		さんま あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ さやいんげん	なめこ にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	676	25.2	22.4	324	2.2	海そう類	

とっとり県民の日
~9月12日 とっとり県民の日~

「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10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、自信と誇りを持って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」献立を実施します。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。

●ちくわのツナマヨ焼きについて・・・ちくわのツナマヨ焼きは人気メニューのひとつです。作り方は、スライスした玉ねぎとちくわ、ツナをマヨネーズを和えて、耐熱容器に入れて焼いたら出来上がりです。簡単なのでご家庭でもぜひ作ってみてください。

●はたはたについて・・・県内では「白はた」と呼ばれおり、鳥取県は全国1位の水揚げ量を誇ります。脂がのっているのが特徴で、煮付けにしたり、一夜干したものを焼いたり揚げたりして食べられています。今日はから揚げにしました。

9月21日は十五夜です!

今日は十五夜にちなんで「お月見献立」です。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、「芋名月」とも呼ばれていて、秋の収穫を感謝して、月見団子や、里芋をお供えしたり、すずきを飾ったりします。給食では、白玉団子と里芋を入れた月見汁にしています。

●ちくわのツナマヨ焼きについて・・・ちくわのツナマヨ焼きは人気メニューのひとつです。作り方は、スライスした玉ねぎとちくわ、ツナをマヨネーズを和えて、耐熱容器に入れて焼いたら出来上がりです。簡単なのでご家庭でもぜひ作ってみてください。

〜ちづ鹿肉を使った献立〜

今月は、しか肉のミンチを使ったミートソーススパゲッティーです。地元産のにんにくと、トマトをたっぷり使って仕上げました。

●あごがぎゅう〜っとドライカレーについて・・・山陰地方で昔から親しまれているあご(とびうお)のすり身と、牛肉ミンチを使ったドライカレーです。運動量が激しいあごは、脂肪分が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。

0929(わぎゅうにく)の日献立〜智頭和牛〜

給食では、新型コロナウイルスの影響を受けている鳥取県内の漁師さんや畜産農家さんを応援するために、学校給食の献立に取り入れておいしく食べることで支援につなげる取り組みを実施しています。

今日は、「0929の日〜わぎゅうにくのひ〜」にちなんで、うしぶせファームの岸本さんからいただいた「智頭和牛」をぜひ使った「すき焼き煮」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。