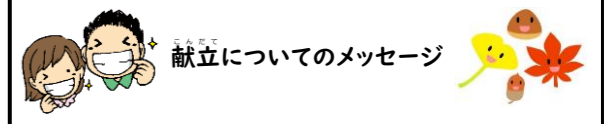




Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional values for each day from October 1st to November 15th. It includes columns for date, day of the week, main course, side dishes, and other items, along with detailed lists of ingredients and their nutritional contributions.



10月27日～11月2日は読書週間です!

～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう!～

が作った料理が本に関連した料理です

1日(水)『11匹のねこと あほうどり』馬場 のぼる 作

2日(木)『サラダでげんき』角野 栄子 作

食に関わる本は、たくさんあります。ぜひ、色々な本を読んでみてくださいね!

●ヤーコンについて 見た目はさつまいもに似ていますが、食感は大根や梨のようにシャキシャキしています。オリゴ糖を多く含んでいるので、甘みがあり、おなかの調子を良くします。



いい歯を作るために必要な歯の栄養となるたんぱく質やカルシウム、ビタミンがたくさん含まれた、かみごたえのある給食にしました。生涯使う大切な歯です。食後の歯磨きも忘れずにしましょう!



今月の「日本全国イッテQ食!」は、「愛媛県」を取り上げ、県内に伝わる郷土料理や特産品を紹介します! じゃこ天は、小魚を骨ごとすり身にし形をととのえて油で揚げたものです。魚本来のうまみを味わうことができます。いもたきは、里芋、鶏肉、こんにやく等をだし汁で煮込んだ郷土料理です。また、愛媛県は果実の栽培が盛んであり、中でもいよかんは収穫量が全国トップクラスを誇っています。

～ちづ鹿肉を使った献立～ 今月は、鹿肉のミンチを使った人気No.1メニューのドライカレーです。鹿肉は他の肉類と比べて、成長期に欠かせない鉄分を豊富に含んでいます。

※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。



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					家庭でとってほしい食品	献立についてのメッセージ
								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		
	16	木	ちづ鹿肉献立 麦ご飯		はまちの竜田揚げ	さといものみそ汁 こまつなの煮びたし		はまち みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ はくさい もやし	こめ むぎ でんぶん さといも	あぶら	小学校 732	小学校 27.7	小学校 24.4	小学校 357	小学校 3.1	海そう類	いただきます 食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。
	17	金	きのこしょうがたっぷり たきこみごはん		豚肉の梅肉焼き	わかめのみそ汁 切り干し大根のごまマヨ和え		ぶたにく とりにく とりにく かつおぶし ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ	ごぼう こんにやく しょうが うめ たまねぎ えのきたけ しろねぎ しめじ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	ごま ノンエッグマヨネーズ	小学校 689	小学校 27.5	小学校 24.3	小学校 321	小学校 2.8	いも類	我が家の自慢料理コンクール 大賞受賞料理が給食に登場! 「きのこしょうがたっぷりたきこみごはん」
中学校中止	20	月	食育の日献立 ご飯		豚肉とさつまいもの揚げ煮	豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮	富有柿(小)	ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ かき	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ	こめ でんぶん さつまいも さとう	あぶら	746	29.5	23.2	405	2.9	きのこ類	夏休みに募集した「我が家の自慢料理コンクール」において、たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。厳正なる審査の結果、八東小学校6年 安部颯吾さんの「きのこしょうがたっぷりたきこみごはん」が見事大賞に選ばれました。詳しくは、東部地域食育だより「すくうるらんち」をご覧ください!
小4中止	21	火	大山の恵み 小型コッペパン		いわしのパン粉焼き	きのこクリームパスタ 花野菜サラダ	富有柿(中)	いわし ベーコン とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう	バジル パセリ にんじん ブロッコリー スイートコーン	たまねぎ エリンギ しめじ かき カリフラワー	パン パンこ スパゲッティ ノンオイルドレッシング	あぶら シチュールウ	568	25.7	23.5	354	3.6	海そう類	11月24日は「和食の日」です!
	22	水	麦ご飯		スタミナ焼き肉	キムチスープ らっきょう白和え		ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん しいたけ	キャベツ にんにく しょうが らっきょう はくさい たまねぎ えのきたけ こんにやく	こめ むぎ はるさめ	あぶら ごま	663	31.6	19.9	359	2.3	海そう類	日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした様々な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事、自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。「和食」はユネスコ無形文化財にも登録され、世界的に注目されています。
中学校中止	24	金	和食の日献立 カリカリ梅 ご飯		さばの塩こうじ焼き	じゃぶ汁 さつまいものうま煮		さば とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ ごぼう はくさい たまねぎ えだまめ	こめ さとう しおこうじ さといも さつまいも	あぶら	634	24.8	18.2	296	2.2	緑黄色野菜	給食では、和食の味の基本である「だし」をきかせた汁物にしています。だしのうま味で減塩にもつながります。
	27	月	麦ご飯		若鶏肉の白ねぎだれかけ	はくさいのみそ汁 さといものそぼろ煮		とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ さやいんげん にんじん	しろねぎ しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さといも でんぶん	あぶら	659	26.1	19.4	295	3.2	種実類	●花野菜サラダについて これから旬を迎えるブロッコリーとカリフラワーを使ったサラダです。どちらも花のつぼみを食べる野菜の仲間なので「花野菜」とも呼ばれます。
	28	火	かみかみ献立 大山の恵み 全粒粉パン		まぐろカツ	ポークシチュー ごぼうサラダ		まぐろ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり スイートコーン	パン ぜんりゅうふん パンこ じゃがいも	シチュールウ あぶら ごまドレッシング	680	30.5	26.1	290	2.6	海そう類	よくかんで食べましょう 食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立ちます。体により働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。
	29	水	ご飯		いわしのトマト煮	さつまいもじゃが みぞれ和え		いわし ぶたにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ こんにやく はくさい だいこん	こめ さとう じゃがいも さつまいも でんぶん	あぶら	675	29.3	17.5	524	3.0	果物	●さつまいもについて 体のエネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物せんいを多く含みます。今月から、地元の生産者さんからいただいたさつまいもを給食でも取り入れています。
	30	木	ご飯		ちくわの磯辺揚げ	かぼちゃのみそ汁 五目大豆煮		ちくわ あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ ごぼう れんこん えだまめ	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら	670	26.0	19.7	355	2.9	いも類	☆☆☆ 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。