

8月献立予定表

あっ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・朝ごはんは生活のリズムを整え、残暑を元気に乗り切りましょう。



今月のめあて 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 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					家の庭でとってほしい食品	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(21日～25日)	21	月	麦ご飯		フランクフルト	夏野菜カレー フルーツ白玉		フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	なす たまねぎ にじっせいきなし にんにく もも みかん りんご	ごはん おぎ さとう ゼリー カレールウ	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	海そう類	●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と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。				
	22	火	大山の恵み バーガーパン		ミートローフ	コンソメスープ チーズサラダ		あいびきにく どうふ だいた ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン パンこ でんぶん おおむぎ じゃがいも	ドレッシング	—	—	—	—	—	—	—	淡色野菜	早起 早寝 朝ごはん 元気の合い言葉				
	23	水	ご飯		あじのかば焼き	もずくのみそ汁 こまつなの煮びたし		あじ どうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	—	—	—	—	—	—	—	果物	●しっかりと手を洗いましょう 手指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。そして洗った後は、清潔なハンカチでふきましよう。				
	24	木	ご飯		ホイコーロー	きのこのすまし汁 アーモンド和え		ぶたにく あかみそ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ にんにく たまねぎ もやし	ごはん さとう	ごまあぶら アーモンド	—	—	—	—	—	—	—	—	海そう類	●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、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つけて炒めたホイコーローです。			
	25	金	ご飯		手作りコロッケ	なすのみそ汁 のり酢和え		ぎゅうにく たまご みそ あぶらあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ なす えのきたけ キャベツ	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	—	—	—	—	—	—	—	—	種実類	●手作りコロッケについて 智頭町産のじゃがいもと鳥取県産の牛肉をたっぷり使った、給食センター自慢の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くださいます。			
	—	28	月	ゆかりご飯		ぎょうざ	中華なめこそスープ バンサンスー		とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり なめこ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	607	15.1	17.4	291	2.2	—	—	小魚	★★★ 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。 ⇒⇒⇒⇒⇒			
	—	29	火	大山の恵み コッペパン		かぼちゃの ミートソース焼き	えびボールスープ ピーマンのナムル		ぶたにく えび しろみさかな	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン キャベツ	たまねぎ にんにく しめじ もやし	パン パンこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	522	23.5	20.2	368	3.1	598	26.8	22.7	397	3.7	豆・豆製品	●夏野菜を食べましよう 夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。また、水分補給にも役立ちます。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たいですね。
	—	30	水	ご飯		いわしのしょうが煮	チンゲンサイのみそ汁 卵の花炒り煮	冷凍みかん	いわし あぶらあげ みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ みかん	ごはん でんぶん さとう	あぶら	704	27.1	26.1	479	2.6	874	26.8	22.7	397	3.1	いも類	ごはんはひたひた しるものはみぎ
	—	31	木	麦ご飯		若鶏肉の甘酢がけ	831スープ ひじきサラダ		とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ なす きゅうり しめじ	ごはん おぎ でんぶん	あぶら ドレッシング	687	24.3	24.1	281	2.7	854	28.8	27.4	293	3.2	魚介類	●831スープについて 8月31日は、語呂合わせて「や(8)き(3)い(1)の日」です。今日は、かぼちゃやなすなどの旬の野菜がたっぷり入った831スープです。なすは地元の生産者さんからいただいた千両なすです。智頭町のおいしい食材に感謝していただきます。

※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。