

2016 8.9月 献立予定表

今月のめあて

きまりのよい食事をしよう!



鳥取県には、豊かな自然が育んだおいしい食べ物がたくさんあるよ。

智頭町立学校給食センター
担当 白間

バランスの良い朝ごはんは、1日の元気のもとです。しっかり食べて登校しましょう!

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらく						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨・血をつくる(鉄)		体の調子を整える(糖)		熱や力のもとになる(食)		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		
12	月	とっとり県民の日献立 米粉パン		たららの砂丘らっきょう マヨ焼き	智頭野菜のカレースープ 雨滝ゆばのサラダ	ルバーブ ジャム 新甘泉	たら とりにく ゆば	ぎゅうにゅう かいそうミックス	パセリ にんじん かぼちゃ アスパラガス あまなごとうがらし	らっきょう たまねぎ スイートコーン なす キャベツ しんかんせん	こめこパン ルバーブジャム じゃがいも	マヨネーズ あぶら	小学校 601	小学校 27.5	小学校 24.7	小学校 304	小学校 2.8	種実類 魚介類	<p>「とっとり県民の日」 ってどんな日?</p>
13	火	ごはん		野菜たっぷり春巻き 中華和え		とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし にんにく しょうが きゅうり	ごはん こむぎこ でんぶん ごまあぶら	あぶら	774	26.7	25.3	431	2.7	<p>「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。</p>		
14	水	ごはん		和風ハンバーグ	じゃがいものみそ汁 なすのオイスター炒め		ぎゅうにく とりにく ぶたにく みそ あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん あまなごとうがらし	しょうが たまねぎ なす キャベツ	ごはん でんぶん パンこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	614	23.5	18.2	378	3.3	果物類 乳製品類	<p>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、自信と誇りを持てる鳥取県をみんなで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」と「らっきょう」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。</p>
15	木	お月見献立 麦ごはん		さんまの塩焼き	月見団子汁 五目煮豆	お月見のり	さんま だいず とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ のり	かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん もやし しめじ えだまめ こんにゃく	むぎ ごはん いもち さといも さとう	747	30.0	25.8	315	3.0	<p>毎月19日は「食育の日」地元の食材たっぷり献立</p>		
16	金	食育の日献立 あじぎゅとご飯		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	八頭きのこのかきたま汁 こまつなののり和え		ぎゅうにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく しろねぎ なめこ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	701	29.5	26.2	354	2.7	緑黄色野菜類	<p>今月は、鳥取県産の牛ひき肉とあじのすり身を使った「あじぎゅとご飯」を主食にしました。八頭町産のきのこをたっぷり使ったすまし汁との相性もバツグンです。</p>
20	火	ごはん		はたはたの南蛮漬け	かぼちゃのみそ汁 いかとさといもの煮物		はたはた あぶらあげ みそ いか	ぎゅうにゅう	あかピーマン ピーマン にんじん かぼちゃ こまつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら	622	23.2	17.0	328	2.8		
21	水	ごはん		トマトソースオムレツ	ポークカレーシチュー だいこんの梅サラダ		たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ なし えだまめ にんにく だいこん うめ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	707	23.8	22.9	299	4.1	小魚類	<p>●トマトについて・・・トマトの真っ赤な色は、「リコピン」という色素によるもので、血管や血液をきれいに保ち、老化を予防したり、肌を美しくしたりする効果があります。赤色が濃いほどリコピンが多く含まれています。</p>
23	金	ごはん		多菜包子	ビーフンスープ にらのスタミナ炒め	チーズ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ もやし にんにく	ごはん こむぎこ はるさめ でんぶん ピーファン	ごまあぶら	649	22.9	21.2	343	2.3		
26	月	小型黒糖パン		豆腐竹輪の二色揚げ	ピリ辛うどん もやしの磯和え		とうふちくわ とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ さくらえび こんぶ あおのり	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ もやし	こくとうパン うどん さとう こむぎこ でんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	694	33.0	22.9	415	3.2	淡色野菜類	<p>●豆腐竹輪について・・・豆腐7、魚のすり身3の割合で作られる豆腐竹輪は、全国的にもめずらしい加工食品です。鳥取県では古くから豆腐を食べる食文化があり、豆腐竹輪は江戸時代に考案されたと言われています。</p>
27	火	ごはん		さけの香草パン粉焼き	なすのコンソメスープ 大豆のトマト煮		さけ だいず ポークウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ トマト にんじん さやいんげん	なす たまねぎ エリンギ にんにく	ごはん パンこ マカロニ	オリーブあぶら	594	27.6	14.7	286	2.2		
28	水	かみかみわかめごはん		鶏肉とさつまいもの揚げ煮	豆腐のすまし汁 はりはりサラダ		とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ しろねぎ たまねぎ たくあん キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さつまいも さとう	あぶら	658	23.8	20.7	345.0	3.3	緑黄色野菜類	<p>地産地消 地場産物のよさを知ろう</p>
29	木	ごはん		あじの煮付け	肉じゃが きゅうりのごま酢和え		あじ ぎゅうにく ひらてん かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ こんにゃく えだまめ もやし きゅうり	ごはん げんまい じゃがいも さとう	ごま	649	30.1	14.2	581	2.7		
30	金	ごはん		お好み焼き	豚汁 そうめんかぼちゃのツナ炒め	マヨネーズ	たまご ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう さくらえび あおのり	ねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	キャベツ しめじ だいこん しろねぎ たまねぎ たけのこ そうめんかぼちゃ	ごはん こむぎこ ながいも さといも	ごまあぶら マヨネーズ	776	27.5	24.1	371	2.8	果物類	

※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。 *毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です!口座の残高確認はお済みですか?(学校給食協議会事務局)