

2016 10月 献立予定表

今月のめあて

丈夫な体をつくろう!



食育・運動・休養のバランスを大切に!

智頭町立学校給食センター
担当 白間

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)		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			
中学校1年 中止	19	水	食育の日献立 ごはん	はまちの ごまみそ焼き	ほうれんそうの かきたま汁	野菜畑の カリカリ 大豆	はまち みそ とうふ たまご ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ こんにやく えだまめ	ごはん さつまいも さとう でんぷん	ごま	ごまあぶら	小学校 686	小学校 28.8	小学校 21.8	小学校 343	小学校 2.3	小魚	●● 毎月19日は「食育の日」地元の食材たっぷり献立 ●● 今月は、鳥取県産のはまちや大豆、えのきたけ、智頭町産のみそやさつまいもなど、地元の秋の味覚をたくさん取り入れた献立にしました。
	20	木	ごはん	白花豆コロッケ	チキンカレーシチュー	そうめんかぼちゃと ひじきのサラダ	しろはなまめ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ にんにく なし そうめんかぼちゃ	むぎ ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター	772	22.3	26.3	328	3.2	大豆製品	●そうめんかぼちゃについて・・・金糸瓜とも言い、ゆでると金色の糸のようにほぐれます。夏が旬の野菜ですが、保存性が高く、12月頃までおいしく食べられます。智頭町産のそうめんかぼちゃです。	
	21	金	ごはん	キャベツ入り 平つくね	白玉だんご汁	切干大根のさっぱり煮	とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん もやし しいたけ	ごはん しらたまもち さとう でんぷん			605	19.0	18.8	300	2.5	緑黄色野菜	●衛生管理に気をつけましょう・・・ノロウイルスを原因とした食中毒が起りやすい時期になってきました。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。
	24	月	小型 マロンパン	揚げギョーザ	みそラーメン	ブロッコリーの中華和え	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ もやし きくらげ スイートコーン キャベツ	パン ちゅうかめん さとう こむぎこ	くり ごま ごまあぶら		602	22.5	22.3	312	3.0	魚介類	●ブロッコリーについて・・・花のつぼみを食べる花野菜の一つで、花が咲くための栄養が詰まっています。春と冬に旬を迎えますが、冬のブロッコリーは、やわらかくて甘いのが特徴です。
	25	火	ごはん	さんまのおろし煮	秋の寄せ鍋	もやしとツナののり和え	さんま さけ とうふ とりつくね まぐろ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん みずな	だいこん はくさい しめじ しいたけ もやし しろねぎ	ごはん くすきり さとう			637	29.6	20.5	339	2.0	果物	●さんまについて・・・秋が旬の魚です。脳の働きを活性化にするDHAや、血液をサラサラにするEPAを多く含みます。脂肪のついた旬の魚は、おいしいだけでなく体にも良い食品です。
小学校中 止	26	水	ごはん	ホイコーロー	はるさめスープ	はるさめ 大学いも	ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	キャベツ エリンギ しろねぎ にんにく たまねぎ えのきたけ	ごはん はるさめ さつまいも さとう	あぶら ごま	-	-	-	-	-	海そう類	10月27日は「読書の日献立」 ～本に登場する料理を食べ、本と食に興味を持とう!～ 《参考にした本》 ★「ジャッキーのたからもの」 ★「おおきなかぶ」 ★「サラダでげんき」 食に関わる本はたくさんあります。ぜひ、読んでみてね!	
	27	木	★読書の日献立★ ジャッキーの オムライス (チキンライス)	オムライス用 うす焼き卵	大きなかぶのスープ	りっちゃんサラダ	たまご とりにく ポークハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ トマト	グリーンピース かぶ きゅうり しめじ キャベツ スイートコーン	ごはん さとう	あぶら	590	21.9	18.0	294	2.6	いも類		
	28	金	ごはん	たら和風 マヨネーズ焼き	みそすいとん	ヤーコンのそぼろ煮	たら みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん パセリ	スイートコーン たまねぎ ごぼう だいこん しろねぎ ヤーコン えだまめ	ごはん じゃがいも さとう すいとん	マヨネーズ あぶら	727	30.7	24.3	401	2.6	緑黄色野菜	●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とした野菜です。オリゴ糖や食物繊維が多く含まれ、お腹の調子を良くしてくれます。	
	31	月	★ハロウィン献立★ コッペパン	ハロウィンハンバーグ	パンプキンスープ	マカロニサラダ	とりにく ぶたにく さかなソーセージ	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ えだまめ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら	648	26.7	25.5	405	3.3	淡色野菜	●ハロウィン献立について・・・ハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うために毎年10月31日に行う海外の祭りです。かぼちゃの馬車をイメージして、かぼちゃ形のハンバーグと、車輪の形をしたマカロニを使ったサラダを献立に取り入れました。	

※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。

*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)