2016 11月 献立予定表

今月のめあて **感謝して食べよう**

とっとり ひとしぜん はぐくめかんしゃ
鳥取の人と自然が育んだ恵みに感謝しよう！

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 血・筋肉・骨・血をつくる（赤） 第1群	第2群	体の調子を整える（緑） 第3群	第4群	熱や力のもとになる（黄） 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	家庭でとって欲しい食品	献立についてのメッセージ
1	火	ご飯		さばのねぎだれかけ	じゃがいものみそ汁 だいこんとわかめの酢の物		さば　みそ あつあげ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しろねぎ たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	小学校 591 中学校 707	小学校 24.9 中学校 29.3	小学校 16.8 中学校 18.9	小学校 333 中学校 357	小学校 2.6 中学校 3.1	肉類	●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みます。鳥取県米子市産のじゃがいもです。
2	水	★長野県のふるさと給食の日★ ご飯		山賊焼き	信州きのこ汁 凍り豆腐の卵とじ	りんご	とりにく ゆば　たまご かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ りんご	しょうが　にんにく えのきたけ　しめじ まいたけ　しいたけ たまねぎ　えだまめ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	694 822	28.6 33.3	26.0 29.8	308 325	2.0 2.4	小魚	★☆★ふるさと知事ネットワーク～長野県ふるさと給食～★☆★ 長野県は、「信州」とも呼ばれ、海に面していない内陸県です。きのこやりんごなど山の幸が豊富です。山賊焼きは、鶏肉の揚げ物で、長野県の名物料理です。
4	金	ご飯		ホイコーロー	ワンタンスープ 大学いも		ぶたにく みそ　なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　エリンギ しろねぎ にんにく はくさい　もやし	ごはん ワンタン さつまいも さとう	あぶら ごま	738 —	23.5 —	22.0 —	316 —	1.8 —	魚介類	●大学いもについて・・・大学いもは、「大正時代に大学生が好んで食べていたから」「昭和初期に大学生が作って売っていたから」など、名前の由来はいろいろあります。智頭町産のさつまいもで作りました。
7	月	小型米粉パン		ヤーコンかき揚げ	カレーうどん キャベツの磯和え		ちくわ ぶたにく 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	にんじん ねぎ ほうれんそう	ヤーコン たまねぎ キャベツ もやし　えだまめ	こめこパン うどん こめこ　さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	673 799	25.7 30.4	26.1 30.1	357 387	4.2 5.1	豆・豆製品	●米粉パンについて・・・小麦粉ではなく、米粉を使って作られたパンです。小麦粉のパンに比べて、モチモチとした食感が特徴です。学校給食では、鳥取県産の米粉を使って作られています。
8	火	いい歯の日献立 青菜ご飯		ささみのチーズフライ	野菜いっぱい豆乳スープ サーモンサラダ	さつまいもスティック	ささみ ポークウインナー とうにゅう さけ	ぎゅうにゅう チーズ かいそうミックス	あおな ほうれんそう にんじん　こまつな ブロッコリー	だいこん はくさい しめじ　たまねぎ こんにゃく	ごはん パンこ　さとう こむぎこ さつまいも	あぶら	699 794	24.2 26.9	26.8 28.0	331 348	3.1 3.6	種実類	11月8日は「いい歯の日献立」 智頭中学校保健委員の選抜メンバーが考えてくれました！ ～献立のテーマ～ “強い歯をつくろう！ 歯ッピーカルシウム献立” ～アピールポイント～ 骨や歯を丈夫にし、集中力をUPさせる「カルシウム」を多く取り入れました。 いい歯を作ろう！
9	水	ご飯		ミートローフ	もずくスープ パンプキンサラダ		ぶたにく たまご おから	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	たまねぎ もやし　えだまめ はくさい ほしぶどう	ごはん パンこ さとう でんぷん	マヨネーズ	— 797	— 27.4	— 26.3	— 322	— 2.8	魚介類	
10	木	ご飯		まさご揚げ	いもこん鍋 ひじきの炒り煮		とうふ　だいず とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ ひじき	にんじん	たまねぎ　えだまめ だいこん　ごぼう こんにゃく しろねぎ	ごはん パンこ さといも さとう	あぶら	668 767	24.1 26.8	24.1 25.1	489 509	2.5 2.9	緑黄色野菜	●まさご揚げについて・・・「まさご（真砂）」とは、「細かい砂」という意味で、細かく刻んだ具材を生地に混ぜて揚げたものです。今日は、豆腐の生地に枝豆やにんじん、昆布などが入っています。
11	金	キャロットピラフ		秋鮭のチーズ焼き	ミートボールスープ きのこたっぷりソテー		とりにく さけ つくね	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲンサイ	スイートコーン あかピーマン はくさい　しめじ エリンギ	ごはん はるさめ じゃがいも	オリーブあぶら	597 711	28.0 32.7	17.5 19.1	334 345	3.3 3.9	種実類	●鮭について・・・身の色から赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。鮭の赤い色はアスタキサンチンという色素で、血管の病気やガンなどにかかるのを防ぐ働きがあります。秋～冬が旬の魚です。
14	月	ホットドッグパン		ロングウインナー	さつまいものクリームシチュー コールスローサラダ		ポークウインナー とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー にんじん	たまねぎ　はくさい キャベツ スイートコーン きゅうり　レモン	コッペパン さつまいも さとう	マヨネーズ	659 769	26.8 30.3	29.2 32.9	399 436	3.0 3.5	豆・豆製品	●ホットドッグについて・・・細長いパンに切れ目を入れて、温かいソーセージとキャベツなどの野菜をはさんだ食べ物です。ケチャップソースをかけたウインナーと、サラダをはさんで食べてください。
15	火	ご飯		いわしのフライ	かぶのみそ汁 大豆と昆布の含め煮		いわし　みそ あぶらあげ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	かぶ　しめじ しろねぎ こんにゃく えだまめ	ごはん　パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	744 842	29.9 32.9	25.8 27.0	356 375	3.0 3.4	緑黄色野菜	●かぶについて・・・だいこんに似ていますが、だいこんと違い、火を通すとすぐに軟らかくなるのが特徴です。胃腸の働きを良くして食欲を増したり、体の中の毒素を消して、ガンの予防が期待できる食品です。

中学校中止

小学校中止

※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）