

2017 10月 献立予定表

今月のめあて

丈夫な体をつくろう!



食事・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・血をつくる(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		
2	月	コッペパン		タンドリーチキン	秋の美りクリームシチュー だいこんのコンソメ煮		とりにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ だいこん	コッペパン さつまいも		小学校 605	小学校 27.0	小学校 24.2	小学校 397	小学校 2.8	魚介類	そろえて食べよう ~3つのグループの食品~ 私たちは、いろいろな食品を食べることで元気な体を作ることができます。3つのグループの食品が不足しないように、組み合わせて食べましょう。
中学校	721	31.8	27.9	434	3.5														
3	火	栗ご飯		はたはたの南蛮漬	じゃがいものみそ汁 白ねぎの卵とじ		はたはた こうやどうふ たまご かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しろねぎ じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも さとう	くり あぶら	647	25.4	18.6	353	4.3	淡色野菜	
4	水	★十五夜献立★ ご飯		信田煮	月見団子汁 いかとさといものみそ煮	月見大福	あぶらあげ とりにく いか みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース	はくさい しいたけ しろねぎ たまねぎ こんにゃく えだまめ	ごはん パンこ いもち さといも つきみだいふく		680	26.0	20.8	315	2.7	緑黄色野菜	●十五夜について... 旧暦の8月15日を「十五夜」といい、この頃は空が澄んでいて、1年で1番月が美しいとされています。秋の収穫を感謝する意味もあり、月見団子やさといもをお供えし、すすきを飾る風習があります。 今年の十五夜は、10月4日です。 給食では、月見大福やさといもを使った十五夜献立にしました。
中学校	818	29.5	21.9	325	3.0														
5	木	ご飯		えびのチリソース炒め	もずくスープ はるさめの酢の物		えび ベーコン かにかまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし えのきたけ きゅうり キャベツ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごま	667	20.4	22.0	307	2.8	豆・豆製品	
中学校	832	24.2	25.2	325	3.3														
※6日(金)は、小学校・中学校ともに給食中止です。																			
10	火	★目の愛護デー献立★ 智頭カシスのミックスベリーパン		トマトチキングラタン	ほうれんそうのミルクスープ ツナごぼうサラダ		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	トマト パセリ にんじん ほうれんそう ブロッコリー	カシス クランベリー ブルーベリー たまねぎ ごぼう もやし	パン じゃがいも	ごま	621	28.6	27.9	425	2.5	豆・豆製品	目の愛護デー献立に、智頭町産カシス 10月10日は「目の愛護デー」です。智頭町内でも作られているカシスは、目に良いと言われる食べ物の一つです。今日は、智頭町産カシスがいったパンです。
11	水	★山梨県のふるさと給食★ ご飯		ますの香味だれかけ	おつけ団子汁 キャベツの漬物とえ	山梨県産 白桃ゼリー	ます ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	かぼちゃ ねぎ にんじん	しろねぎ しょうが だいこん しめじ つぼけ キャベツ こまつな	ごはん おつけだんご さとう はくとうゼリー	ごま ごまあぶら	672	26.6	17.9	357	2.5	いも類	★☆☆ふるさと知事ネットワーク~山梨県ふるさと給食~★☆☆ 山梨県の郷土料理である「おつけ団子汁(すいとん)」と、山梨県産の白桃果汁を使ったゼリーを組み合わせました。山梨県を知るきっかけにしてほしいです。
12	木	ご飯		たらパン粉焼き	豆乳スープ ブロッコリーのトマト煮		たら とりにく とうふ ポークウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー トマト パセリ	はくさい えのきたけ たまねぎ	ごはん パンこ マカロニ	オリーブあぶら	561	26.5	14.0	321	2.4	海そう類	●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。
中学校	705	31.7	15.3	342	2.8														
13	金	ご飯		豚肉と大豆の揚げ煮	あじのつみれ汁 さつまいものマヨネーズ和え		ぶたにく あじ とうふ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり レーズン	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さつまいも	あぶら マヨネーズ	790	30.6	29.5	305	2.2	乳製品	●さつまいもについて... 9月から11月にかけて、おいしい旬の時期をむかえます。体のエネルギーのもとになる炭水化物や、お腹の調子を整える食物繊維を多く含みます。茎をきんぴらにしてもおいしいです。
16	月	小学校給食試食会 米粉パン		若鶏肉のから揚げ	キムチスープ らっきょうサラダ	野菜畑の カリカリ大豆	とりにく たら かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	はくさいキムチ たまねぎ しめじ らっきょう キャベツ きゅうり	こめこパン でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	588	28.5	25.2	305	3.7	果物	★☆☆智頭小学校 給食試食会★☆☆ 智頭小学校の保護者のみなさまを対象とした給食試食会です。教養部の部員のみなさんからリクエストしていただいたメニューを取り入れました。
17	火	ご飯		鉄板たまご焼き	こまつなと油揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		たまご とうふ あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	ねぎ こまつな にんじん かぼちゃ	えのきたけ だいこん しろねぎ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう さといも	あぶら	631	25.4	18.7	374	2.3	魚介類	●こまつなについて... ビタミンや無機質を多く含む緑黄色野菜です。特にカルシウムの多さは、野菜の中ではトップクラスです。鳥取県内で栽培が盛んな野菜の一つです。
中学校	789	30.3	21.1	406	2.7														

※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)