

8.9月 献立予定表



きまりのよい食事をしよう!



あつ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。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたうき						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)		腸や力のもとにする (黄)			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
小学校中止	8月26日	ちづ鹿肉献立 大山の恵み 小型パン		まめのグラタン	ちづ鹿肉のミートスパゲッティー ツナポテト		とりにく しかにく だいず まぐろみず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン さやいんげん	たまねぎ エリンギ なす パイン にんにく	コッパン スパゲッティー さとう じゃがいも	あぶら	魚介類	~ちづ鹿肉を使った献立~ ちづ鹿肉のミンチでミートソースを作りました。鹿肉は低脂肪・高たんぱくで、成長期に欠かせない鉄分が豊富です。
27	火	ごはん		若鶏肉のから揚げ アスパラガスの梅おなか和え		あつあげ とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	なす うめ しめじ きゅうり だいこん	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	海そう類	●なすについて・・・今日は智頭町内で作られた千両なすをたっぷり使ったみそ汁です。なすと相性の良い油揚げと一緒に入れました。なすの紫色の皮には、目の働きを良くする「アントシアニン」という色素が含まれています。	
28	水	ごはん		チンジャオロースー 中華サラダ		ぎゅうにゅう いか さかなすりみ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ もやし しょうが きゅうり たまねぎ エリンギ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	豆・豆製品	●かみかみ献立について・・・毎月「8」のつく日は、かみかみ献立にしています。牛肉やたけのこなどかみごたえのある食べ物を多く取り入れました。よくかんで食べることを意識しましょう。	
29	木	ごはん		さんまのかば焼き 夏野菜の詰め煮		さんま とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ	しょうが えのきたけ たまねぎ なす えだまめ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	種実類	●あご(飛魚)について・・・運動量が激しいあごは、脂肪分が少なく、クセのないさっぱりとした味わいです。長い胸びれを翼のように広げて海面を飛びます。鳥取県を産する山陰地方で多く水揚げされ、煮干しや竹輪など加工食品も豊富です。	
30	金	麦ごはん		フランクフルトの トマトソースかけ 夏大根サラダ		とりにく とりレバー ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	なす なし たまねぎ きくらげ にんにく きゅうり だいこん	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	海そう類	●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。	
9月2日	月	大山の恵み コッパン		照り焼きチキン ごぼうサラダ		とりにく ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト こまつな	しょうが たまねぎ なす きゅうり ごぼう	コッパン さとう せりのもと じゃがいも ルバーブジャム	あぶら	魚介類	●ごぼうについて・・・世界各地に自生していますが、食用として根の部分を食べるのは日本を含めてごくわずかな国だけという珍しい野菜です。生活習慣病の予防や便秘改善、美容効果が期待できます。	
3	火	ごはん		みそけんちん汁 ひじきの炒り煮		さば とうふ みそ さつまあげ だいず とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが しめじ こんにゃく だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	果物	●しっかり手を洗いましょう・・・季節の変わり目は体調を崩しやすく、食中毒の発生へも注意が必要です。特に、手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。	
4	水	麦ごはん		ポロニアハム 海そうサラダ		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん きゅうり	たまねぎ えだまめ しめじ にんにく スイートコーン こんにゃく	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜	●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まれます。智頭町産のじゃがいもを、ハヤシシチューにたっぷり入れました。	
5	木	ごはん		さんまの 塩こうじ焼き チンゲンサイのアーモンド和え		さんま ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく もやし	ごはん しおこうじ じゃがいも さとう	アーモンド	果物	●さんまについて・・・秋が旬の魚です。脳の働きを活性化させるDHAや、血液をサラサラにするEPAを多く含みます。脂ののった旬の魚は、おいしいだけでなく体にも良い食品です。	
6	金	ごはん		枝豆しゅうまい 揚げなすの甘酢そぼろ		ポークハム とりミンチ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	えだまめ なす ほししいたけ キャベツ えだまめ もやし たまねぎ	ごはん しゅうまいのかわ ピーマン さとう でんぶん	あぶら	海そう類	●ピーンについて・・・漢字では「米粉」と書くように、米粉で作られた麺です。中国南部が発祥の地と言われ、アジア地域で広く食べられています。細い麺や平たい麺があり、炒め物やスープなど様々な料理によく合います。	
中学校中止	9月	ちづ鹿肉献立 大山の恵み 小型パン		まめのグラタン	ちづ鹿肉のミートスパゲッティー ツナポテト		とりにく しかにく だいず まぐろみず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン さやいんげん	たまねぎ エリンギ なす パイン にんにく	コッパン スパゲッティー さとう じゃがいも	あぶら	果物	<p>元気の合い言葉 毎日、この3つができていれば、あなたも元気になります!</p>
10	火	麦ごはん		豚肉のみそがらめ たこときゅうりの酢の物		たこ かまぼこ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり えのきたけ	ごはん さとう むぎ でんぶん	ごま	淡色野菜		

※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)