

2019 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 めぐ 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 上田

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					献立についてメッセージ	
							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		
中学校試食会	16	土	ご飯	中学校給食試食会 ヤーコンのそぼろ炒め	鶏肉のじゃぶ らっきょう白和え	富有柿	とうふ ぶたひきにく とりにく しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ ほうれんそう	かき ごぼう らっきょう だいこん ヤーコン はくさい	ごはん さといも さとう	ごまあぶら ごま	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小魚	★★★智頭中学校 給食試食会★★★ 智頭中学校の保護者のみなさまを対象とした給食試食会です。地元の食材をたっぷり使った地産地消献立です。
中学校中止	18	月	大山の恵みくるみパン	我が家の自慢料理 大賞受賞メニューです! 若鶏肉のアップルソースがけ	野菜スープ 大学いも	富有柿	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しいたけ	りんご かき しょうが たまねぎ キャベツ	コッパパン さつまいも	くるみ あぶら ごま	690	23.3	30.9	328	2.8	海そう類	我が家の自慢料理コンクール 大賞受賞料理が給食に登場! 「食感も楽しいつくねバーグ」 おいしい食感のヒミツは八頭町で栽培されている「エリンギ」です。大きめに刻んだエリンギのコリコリとした食感が楽しい一品です。つくねにぴったりの照り焼きソースは、つくねとよく絡まってご飯が進みますよ♪詳しくは、11月19日配布の八頭郡食育だより「すくうるらんち」をご覧ください!
	19	火	ご飯	食育の日献立 食感も楽しいつくねバーグ	智頭の恵みポトフ キャベツの塩こうじソテー		とりひきにく ウイナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー いんげん ピーマン	たまねぎ エリンギ きくらげ ピーマン ねぎ だいこん	ごはん むぎ パンこ じゃがいも でんぶん さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら	729	27.3	25.2	325	5.2	小魚	★石川県のふるさと給食
	20	水	いかの炊き込みご飯	福来魚の甘露煮	めった汁 シャキシャキ野菜の梅昆布和え	石川県産お米のムース	はまち いか ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きりぼしだいこん	しょうが たまねぎ しいたけ うめ きゅうり れんこん	ごはん ムース でんぶん さとう じゃがいも さといも	ごま	710	30.8	23.2	646	2.9	緑黄色野菜	★★★ふるさと知事ネットワーク～石川県ふるさと給食～★★★ 「福来魚(ふくらぎ)」とは、出世魚である「はまち」の幼魚のことです。今日は角切りにしたはまちを、甘辛く甘露煮風に味付けしました。
	21	木	ご飯	豚肉のカレー炒め	さつまいものみそ汁 大豆の含め煮		ぶたにく だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ こんぶ	たまねぎ エリンギ しめじ えだまめ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	749	34.8	24.0	323	2.6	緑黄色野菜	●さつまいもについて・・・9月～11月にかけて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。
中学校中止	22	金	ご飯	ヤーコンのそぼろ炒め	鶏肉のじゃぶ らっきょう白和え		とうふ ぶたひきにく とりにく しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ ほうれんそう	ごぼう らっきょう だいこん ヤーコン はくさい	ごはん さといも さとう	ごまあぶら ごま	645	28.7	21.6	367	1.8	小魚	●らっきょうについて・・・鳥取県のらっきょう栽培には歴史があり、そのシャキシャキとした歯ごたえの良さがおいしく、全国的にも有名です。鳥取市福部町や北栄町の砂丘地帯で作られています。
	25	月	米粉パン	ヤーコンのかき揚げ	キムチラーメン ジャーマンポテト		ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん キャベツ しめじ	ヤーコン たまねぎ しろねぎ スイートコーン えだまめ	ごめこパン ちゅうかめん こむぎこ じゃがいも	あぶら	656	25.8	23.6	308	4.2	種実類	食べ物の命をいただいています
	26	火	きのこご飯	いわしのゆず煮	豆乳鍋 だいこんの梅和え		いわし いかだんご とうにゅう あぶらあげみそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ	だいこん しめじ えのきたけ なめこ きゅうり ゆず えだまめ うめ しろねぎ はくさい もやし	ごはん さとう くすきり	あぶら	657	30.4	18.0	513	4.2	豆・豆製品	私たちが食べている食べ物は、生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人など、多くの人々のおかげで毎日の食卓に並んでいます。苦手なものがあっても、感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。
	27	水	ご飯	ちづ鹿肉献立 若鶏肉の白ねぎソースがけ	のっぺい汁 ちづ鹿肉とごぼうのピリ辛みそ炒め		しかにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん こんにゃく だいこん しめじ ごぼう	しょうが しろねぎ だいこん はくさい	ごはん さとう さといも でんぶん	ごまあぶら	615	25.6	20.0	302	2.0	海そう類	●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。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、食物せんいが豊富な食べ物をたくさん取り入れました。
	28	木	麦ご飯	あじメンチカツ	白玉みそ汁 ひじきの炒り煮	チーズ	あじ あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しいたけ しろねぎ こんにゃく	ごはん むぎ パンこ しらたまもち さとう	あぶら	705	25.5	24.7	485	3.0	果物	●プロカリサラダについて・・・これから旬の迎えるブロッコリーとカリフラワーをたっぷり使ったサラダです。どちらも花のつぼみを食べる野菜の仲間です。
	29	金	ご飯	ハンバーグおろしソース	きのこスープ プロカリサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	だいこん きくらげ カリフラワー はくさい なめこ	ごはん さとう スイートコーン	ドレッシング	593	23.7	17.3	390	2.9	いも類	
													741	28.1	19.3	423	3.4		

※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)