

2022 11月 献立予定表

今月のめあて

感謝して食べよう

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立ちます。体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



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	食べものはたらき						栄養価					献立について		
							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			
中学校中止	1	火	★読書週間献立★ 大山の恵み 小型 コッペパン	ぎょうざ	こまったさんのラーメン 中華和え		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな はくさい きくらげ	キャベツ たけのこ もやし たまねぎ にんにく ほししいたけ	パン ぎょうざのかわ ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら	小学校 小学校 中学校 中学校 700	小学校 中学校 中学校 中学校 26.8	小学校 中学校 中学校 中学校 21.4	小学校 中学校 中学校 中学校 338	小学校 中学校 中学校 中学校 360	小学校 中学校 中学校 中学校 3.8	小魚	<p><b>10月27日～11月9日は読書週間です!</b></p> <p>～本に登場する料理を食べて、本と食に興味を持とう!～</p> <p>＜参考にした本＞ 1日(火)『こまったさんのラーメン』寺村輝夫 作 『ぎょうざのひ』かとうまふみ 作 2日(水)『にんじん だいこん ごぼう』植垣 歩子 再話・絵 8日(火)『ぐりとぐらとすみれちゃん』なががわりえこ 作 『はじめてのやさいスープ』ジェーン・モデシット 作 9日(水)『おでんさむらい ちくわの巻』内田麟太郎 作</p> <p>食に関わる本はたくさんあります。ぜひ、読んでみてね!</p> <p><b>11/8 いい歯の日!</b></p> <p>いい歯を作るために必要な歯の栄養となるたんぱく質やカルシウム、ビタミンがたくさん含まれた、かみごたえのある給食にしました。生涯使う大切な歯です。食後の歯磨きも忘れずにしましょう!</p> <p><b>日本全国イッテQ給食!</b> 今月は・・・いわて け 岩手県</p> <p>今月の「日本全国イッテQ給食!」は、「岩手県」を取り上げ、県内に伝わる郷土料理や特産品を紹介!「ひつつみ汁」は、岩手県を代表する郷土料理のひとつです。水でこねた小麦粉を薄く伸ばし、生地を手でちぎって煮ることから「手でちぎる」の方言である「ひつつまむ」から、「ひつつみ汁」と呼ばれるようになったといわれています。また、岩手県の三陸沖では、わかめの養殖がさかんで、国産わかめの4割を占めており、日本一のわかめの生産地として有名です。</p> <p>●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しています。オリゴ糖を多く含んでいるので、甘みがあり、おなかの調子を良くします。</p>
	2	水	★読書週間献立★ 麦ご飯	若鶏肉の梅肉焼き	五目煮 ヤーコンのきんぴら		とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こんにゃく ヤーコン えだまめ	しょうが うめ だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ	ごはん むぎ さとう	ごまあぶら	731 907	29.8 35.3	19.9 22.4	303 319	2.8 3.3	海そう類		
	4	金	ご飯	かつおのフライ	みそけんちん汁 くきわかめの炒り煮		かつお みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん こんにゃく	えのきたけ はくさい ごぼう こんにゃく	ごはん さとう でんぶ こむぎこ パンこ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	633 —	24.2 —	21.0 —	339 —	3.1 —	緑黄色野菜		
	7	月	ご飯	豚肉のカレー炒め	さつまいものみそ汁 ずいきサラダ		ぶたにく あつあげ みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな スイートコーン	エリンギ たまねぎ しろねぎ きゅうり ずいき	ごはん さつまいも さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ	612 764	28.2 33.4	18.5 20.8	338 362	2.7 3.2	緑黄色野菜		
	8	火	★読書週間献立★ 大山の恵み 黒糖パン	いい歯の日献立 パーベキューチキン	はじめてのやさいスープ すみれかぼちゃの べちゃべちゃに (かぼちゃサラダ)		とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト パセリ かぼちゃ	りんご たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン さとう マカロニ	たまごなしマヨネーズ	609 703	24.3 27.8	25.9 29.5	290 303	3.0 3.6	海そう類		
9	水	★読書週間献立★ ご飯	あじフライ	おでんさむらいのおでん キャベツの塩こうじ炒め		あじ とりにく ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく エリンギ	キャベツ だいこん こんにゃく たまねぎ	ごはん パンこ さとう じゃがいも しおこうじ	あぶら	723 897	29.3 34.8	23.6 26.9	322 342	2.8 3.3	緑黄色野菜			
10	木	★日本全国イッテQ食～岩手県～★ ご飯	豆腐田楽	ひつつみ汁 三陸わかめの和え物		あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ろねぎ キャベツ だいこん ごぼう	にんにく ほししいたけ しめじ ましたえ えのきたけ もやし	ごはん ひつつみ さとう	あぶら	618 772	24.8 29.3	17.7 19.9	423 463	2.1 2.4	緑黄色野菜			
11	金	麦ご飯	かわいいのから揚げ	ゆばのすまし汁 五目大豆煮		えてか ゆば みずにだいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう れんこん	ごはん さとう むぎ	あぶら	657 819	30.9 36.7	20.6 23.3	352 378	2.3 2.8	果物			
14	月	ご飯	いわしのゆず煮	豆乳鍋 だいこんの梅和え		いわし とうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい うめ もやし きゅうり しめじ だいこん しろねぎ	ごはん くずきり さとう	あぶら	625 779	28.7 34.1	16.7 18.6	499 555	3.1 3.7	緑黄色野菜			
15	火	大山の恵み 小型 コッペパン	ヤーコンのかき揚げ	ピリ辛うどん きくらげのナムル	ルバーブ ジャム ゼリー	ちくわ とりひきにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ もやし きゅうり	きくらげ たまねぎ ヤーコン しめじ しろねぎ スイートコーン	パン さとう うどん ゼリー こむぎこ こめこ	あぶら ごまあぶら ごま	640 740	23.7 27.1	23.6 26.7	322 341	3.2 3.8	緑黄色野菜			

※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。

いただきます
食べ物はもとも生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

Main table with columns for Date, Meal Type, Main Dish, Side Dish, and Nutritional Value. Includes a large blue banner for school closure on Nov 21st.



献立についてのメッセージ
~ちづ鹿肉を使った献立~
鹿肉のミンチと、大きめに切ったごぼうを地元産のみそで甘辛く味付けした炒め物にしました。一味とうがらしでピリッと辛みのアクセントを付けています。

豚肉について・・・豚肉は他の肉類と比べて「ビタミンB1」を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる炭水化物をエネルギーに変えるはたらきがあり、疲労回復にも効果があります。

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！
「豚肉のスタミナスープ」
夏休みに募集した「我が家の自慢料理コンクール」において、八頭郡の小中学生および保護者の方からの応募総数325点の自慢料理の中から、若狭学園8年 吉田悠人さんの「豚肉のスタミナスープ」が大賞に選ばれました。詳しくは、東部地域食育だより「すくうるらんち」をご覧ください！

11月24日は「和食の日」です！
日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした様々な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。「和食」はユネスコ無形文化財にも登録され、世界的に注目されています。給食では、和食の味の基本である「だし」をきかせた汁物にしています。だしとうま味で減塩にもつながります。

●大学いもについて・・・さつまいもは、体のエネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物せんいを多く含みます。今日は、地元でとれたさつまいもを素揚げして甘辛いたれにからめた大学いもです。

●はたはたについて・・・はたはたは、県内では「白はた」と呼ばれていて、鳥取県は全国2位の水揚げ量を誇ります。脂がのっているのが特徴で、煮付けにしたり、一夜干ししたものを焼いたり揚げたりして食べられています。

●プロカリサラダについて
これから旬を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。

●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りました。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。

※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。