

2022 8・9月 献立予定表

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・朝ごはんを生活のリズムを整え、残暑を元気に乗り切りましょう。

今月のめあて

きまりのよい食事をしよう！

～手洗いと合わせて～



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		
小学校中止	8月26日	金	ごはん	手作りコロッケ	なすと厚揚げのみそ汁 アスパラガスの梅おかか和え	冷凍みかん	ぎゅうひきにく たまご みそ みつあけ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ なす だいこん えのきたけ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	小学校 — 中学校 864	小学校 — 中学校 25.0	小学校 — 中学校 28.1	小学校 — 中学校 402	小学校 — 中学校 2.9	海そう類	●手作りコロッケについて・・・地元産のじゃがいもと牛肉をたっぷり使った手作りコロッケです。ほくほくとしたじゃがいもの食感と甘みがおいしいコロッケです。調理員さんが、一つずつ丁寧に丸めて作っています。
	29日	月	ごはん	ホイコーロー	じゃがいもとにらの中華スープ パンサンサー		ぶたにく みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうがらし にら	キャベツ にんにく しめじ きゅうり きくらげ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	— — — —	— — — —	— — — —	— — — —	小魚	●豚肉について・・・豚肉には、疲れをとったり夏バテを予防したりする栄養成分が多く含まれています。また、玉ねぎやにんにくと一緒に食べるとその効果がアップします。今日は豚肉と野菜をピリ辛の味付けて炒めたホイコーローです。	
	30日	火	大山の恵み 黒糖パン	照り焼きチキン	ミネストローネ アスパラガスの塩こうじソテー	小) 冷凍みかん	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト アスパラガス	しょうが たまねぎ みかん キャベツ	パン おおむぎ こくとう さとう じゃがいも	あぶら	618 713	29.8 34.3	18.9 21.1	294 308	2.6 3.1	魚介類	●朝ごはんを食べよう！・・・学校がある日も、お休みの日も元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんを食べるためにも、早寝早起きを心がけましょう。
	31日	水	ごはん	さんまのみぞれ煮	かぼちゃのみそ汁 ひじきの炒り煮		さんま あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ	だいこん えのきたけ こんにゃく えだまめ	ごはん さとう	あぶら	643 801	24.3 28.7	20.8 23.5	362 390	2.6 3.1	いも類	●さんまについて・・・秋が旬の魚です。脳のはたらきを活発にするDHAや、血液をサラサラにするEPAを多く含みます。脂ののった魚はおいしいだけでなく、体にも良い食品です。
9月1日	木	☆ワクワクちつ中学生作成献立☆ ごはん	春巻き	キムチスープ 中華サラダ	杏仁豆腐	ぶたにく チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きくらげ きゅうり	たけのこ はくさいキムチ たまねぎ しめじ もやし	ごはん はるまきのかわ トック あんにとどうふ	あぶら ドレッシング	664 827	20.9 24.7	20.2 22.8	361 389	3.5 4.2	海そう類	☆☆☆ワクワクちつ中学生作成献立☆☆☆ 職場体験に来てくれた2年藤木華音さんが考えた献立です。献立のポイント、中華・韓国料理を取り入れたところ。デザートにはあっさりとした甘みの杏仁豆腐を付けました。	
2日	金	麦ごはん	フランクフルトのトマトソースかけ	夏野菜カレー 夏大根サラダ		ウインナー ぶたにく ぎょにくハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あまながとうがらし きゅうり	なす だいこん たまねぎ にんにく しょうが なしピューレ	ごはん むぎ さとう じゃがいも	あぶら	724 899	24.6 29.2	22.9 26.0	279 290	3.9 4.6	豆・豆製品	●甘長とうがらしについて・・・鳥取県東部で広く栽培されていて、智頭町でも多く作られています。ピーマンの仲間ですが、その名の通り、甘みがあり、細長い形をしています。夏野菜のひとつで、10月ごろまで収穫されます。	
5日	月	☆ワクワクちつ中学生作成献立☆ ごはん	チキン南蛮	水ぎょうざのスープ 竹林きんぴら		とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にら さやいんげん たけのこ こんにゃく	らっきょう ほししいたけ スイートコーン たまねぎ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ ぎょうざのかわ	あぶら たまごなしマヨネーズ ごまあぶら ごま	662 824	24.7 29.2	22.4 25.4	293 307	2.2 2.6	海そう類	☆☆☆ワクワクちつ中学生作成献立☆☆☆ 職場体験に来てくれた2年小林優人さんが考えた献立です。献立のポイントは、みんなが大好きなチキン南蛮を取り入れたところ。刻んだらっきょうを入れたタルタルソースをかけています。	
6日	火	大山の恵み 小型コッペパン	久留米やきとり	博多ラーメン 明太子サラダ		とりにく たらこ なるたまき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり	しろねぎ もやし キャベツ きくらげ	パン ラーメン じゃがいも さとう	たまごなしマヨネーズ	641 741	28.8 33.1	27.3 31.2	326 346	3.8 4.6	緑黄色野菜		
7日	水	ごはん	豚肉とじゃがいもの揚げ煮	もずく汁 たこときゅうりの酢の物		ぶたにく たこ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり しょうが えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	667 830	28.3 33.6	21.4 24.3	309 327	2.5 3.0	緑黄色野菜		
8日	木	かみかみ献立 麦ごはん	あごがぎゅう〜とドライカレー	きのこスープ ココロサラダ		とびうおすりみ ぎゅうひきにく ベーコン みずくだいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト えだまめ エリンギ ほししいたけ	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく きくらげ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら	634 790	29.4 35.0	18.3 20.5	337 359	2.9 3.4	海そう類	●あごがぎゅう〜とドライカレーについて・・・山陰地方で昔から親しまれているあご(とびうお)のすり身と、牛肉ミンチを使ったドライカレーです。運動量が激しいあごは、脂肪分が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。	
9日	金	お月見献立 菜飯	お月見うさぎのハンバーグ	月見団子汁 キャベツのじゃこ炒め	お月見ゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ひろしまな ねぎ スイートコーン	キャベツ だいこん ごぼう もやし	ごはん さとう ゼリー でんぶん さといも しらたまだんご	あぶら	643 802	19.6 23.1	19.6 22.1	424 465	2.2 2.6	緑黄色野菜	9月10日は十五夜です！ 一定早い「お月見献立」です。十五夜とは、一年で一番月が美しく見える日とされています。また、「芋名月」とも呼ばれていて、秋の収穫を感謝して、月見団子や、里芋をお供えしたり、すすきを飾ったりします。給食では、白玉団子と里芋を入れた月見汁にしています。	
中学校中止	12月	とっとり県民の日献立 星空舞ごはん	豆腐ちくわのツナマヨカレー焼き	あごつみれ汁 砂丘のお宝サラダ	二十世紀梨	とびうおすりみ とうふちくわ まぐろみず とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にら ごぼう えのきたけ きゅうり	にじつせいきな らっきょう たまねぎ えだまめ しょうが スイートコーン	ほしぞらまいごは ながいも	たまごなしマヨネーズ ドレッシング	639 —	24.3 —	18.3 —	287 —	2.7 —	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。

2022 8・9月 献立予定表

今月のめあて **きまりのよい食事をしよう!**



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・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(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		
13	火	大山の恵み キャロットパン		かぼちゃの ミートグラタン	クラムチャウダー ごぼうサラダ	(中学校) 二十世紀梨	ベーコン あさり とうりょう とりささみ	ぎゅうにゅう チーズ パセリ こまつな	にんじん かぼちゃ トマト パセリ たまねぎ きゅうり	にじっせいなきなし ごぼう にんにく たまねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 625	小学校 27.2	小学校 23.1	小学校 421	小学校 2.9	果物	<p>「とっとり県民の日」は、現在の鳥取県が誕生した明治14年9月12日にちなみ、平成10年に制定されました。</p> <p>鳥取県に住む私たちが、「鳥取県のことをもっとよく知り、ふるさとを大切に思う気持ちを育て、自信と誇りを持てる鳥取県をみんなで一緒に作っていきましょう!」という日です。学校給食では、食べ物を通して鳥取県について理解を深めてもらうため、鳥取県でとれた食べ物をたくさん使った「とっとり県民の日」献立を実施します。特に、鳥取県の特産物である「梨」は、鳥取県内全ての学校給食で共通食材として登場します。</p>
14	水	ご飯	はたはたのから揚げ	じゃがいものみそ汁 切り干し大根の含め煮		はたはた みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	594	22.4	17.1	351	2.8	海そう類		
15	木	ご飯	豚肉のしょうが炒め	わかめと春雨のスープ はりはり和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん チンゲンサイ こまつな だいこん しめじ キャベツ	たまねぎ しょうが なし ピーチー しめじ キャベツ	ごはん はるさめ	あぶら	602	23.7	14.2	314	2.7	魚介類		
16	金	麦ご飯	あごのらっきょう ソースがけ	ゆばのすまし汁 夏野菜の含め煮		とびうお ゆば ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ あまながとうがらし えのきたけ	たまねぎ なす らっきょう ほししいたけ	ごはん むぎ でんぶん さとう	あぶら	736	33.5	19.1	289	2.7	海そう類		
20	火	食育の日 米粉パン	若鶏肉のアップル ソースがけ	コンソメスープ ほうれんそうのツナ炒め	ルバーブ ジャム ゼリー	とりにく ベーコン まぐるみず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう エリンギ	りんご たまねぎ しめじ キャベツ	こめこパン ゼリー さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	610	27.2	26.6	295	3.0	小魚	●ルバーブジャムゼリーについて・・・智頭町の特産品であるルバーブを使った「ルバーブジャム」で作った手作りゼリーです。ルバーブには食物せんいが豊富に含まれています。	
小学校5・6年 欠食	21	水	麦ご飯	ポロニアハム	ビーフシチュー 海そうサラダ		ポロニアハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	733	28.5	23.0	289	3.1	豆・豆製品	●しっかり手を洗いましょう・・・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。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょ。
	22	木	ご飯	さばの竜田揚げ	五目煮 チンゲンサイのごま和え		さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん ほししいたけ	しょうが だいこん れんこん こんにゃく ごぼう もやし	ごはん でんぶん さとう	ごま あぶら	750	29.7	23.7	313	2.5	いも類	●さばについて・・・さばのような青背の魚には、DHAやEPAという脂が多く含まれています。これらの脂は、血液の流れを良くし、脳の働きを活発にする働きがあります。
	26	月	ご飯	さごしの南部焼き	豆腐のみそ汁 そうめんかぼちゃの 五目炒め		さごし とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ	しょうが たまねぎ しめじ たけのこ そうめんかぼちゃ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	623	27.9	20.9	352	2.5	いも類	●そうめんかぼちゃについて・・・「金糸瓜」とも呼ばれているこのかぼちゃは、ゆでると金の糸のように実の部分がほぐれるのが特徴です。町内でとれたそうめんかぼちゃです。
27	火	大山の恵み ソフトフランスパン	いかリングフライ	ちづ鹿肉の肉団子入り カレースープ カミカミフルーツミックス		いか ぶたひきにく しかにくミンチ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ なす みかん りんご しめじ	パン でんぶん パンこ ゼリー じゃがいも ナタデココ	あぶら	591	26.1	23.8	317	2.3	緑黄色野菜	☆☆☆ ちづ鹿肉献立 × ワクワクちづ中学生コラボ献立 ☆☆☆ 職場体験に来てくれた2年浮田悠人さんが考えた献立です。鹿肉を取り入れた新メニューを考案してくれました。また、かみこたえのある食材を選ぶことで、かむことを意識した献立にもなっています。	
28	水	かみかみ献立 麦ご飯	若鶏肉の照り焼き	たまご入り中華スープ なすの オイスターソース炒め		たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ あまながとうがらし	なす たけのこ しょうが たまねぎ エリンギ	ごはん むぎ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	597	24.7	17.6	276	2.0	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「なすのオイスターソース炒め」です。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。	
中学校中止	29	木	0929の日～わぎゅうにくのひ～献立 ご飯	きのこ入り しゅうまい	鳥取牛のすき焼き煮 キャベツの赤しそ和え		ぶたにく ぎゅうにく ちくわ やきどろふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	しめじ しそ えのきたけ ごぼう こんにゃく	ごはん しゅうまいのかわ やきふ さとう	あぶら	629	26.1	17.2	370	2.2	緑黄色野菜	0929(わぎゅうにく)の日献立 今日は、「0929の日～わぎゅうにくのひ～」にちなんで、鳥取牛を使ったすき焼き煮にしました。
	30	金	ご飯	さんまのかば焼き	なめこ汁 じゃがいものトマト煮		さんま あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ねぎ さやいんげん	しょうが なめこ たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	676	25.2	22.4	324	2.2	果物	「和牛」は、黒毛和種などといった4種の品種の牛のみを交配して生まれることができます。鳥取牛などの「国産牛」は、日本で長く育てられた牛のことをいいます。

※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。