2023 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！

智頭町立学校給食センター
担当　山本

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき：血・筋肉・骨・歯をつくる（赤）第１群	血・筋肉・骨・歯をつくる（赤）第２群	体の調子を整える（緑）第３群	体の調子を整える（緑）第４群	熱や力のもとになる（黄）第５群	熱や力のもとになる（黄）第６群	栄養価：エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	家庭でとってほしい食品
-	１	金	ご飯		スタミナ焼き肉	豆腐のすまし汁 海そうサラダ		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	たまねぎ にんにく　しょうが きゅうり　こんにゃく しいたけ　えのきたけ	ごはん さとう ノンオイルドレッシング	あぶら	小学校 576 中学校 724	小学校 25.6 中学校 32.0	小学校 15.5 中学校 19.4	小学校 255.0 中学校 319	小学校 2.4 中学校 3.0	魚介類
中学校中止	４	月	麦ご飯		フランクフルト	夏野菜カレー フルーツ白玉		フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　なす にんにく　みかん りんご　もも にじっせいきなし	ごはん　むぎ しらたまもち じゃがいも さとう　ゼリー	あぶら カレールウ	715 ―	21.2 ―	18.6 ―	216.0 ―	2.7 ―	海そう類
	５	火	大山の恵み 小型コッペパン		白身魚の パン粉焼き	スープスパゲッティー イタリアンサラダ		ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ キャベツ　きゅうり しめじ　にんにく スイートコーン	パン パンこ スパゲッティ	あぶら ドレッシング	601 626	22.4 28.0	19.2 24.0	270 338	3.1 3.8	豆・豆製品
	６	水	★日本全国イッテQ食～長野県～★ キムタクご飯		山賊焼き	太平汁 きのこ和え		ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ はくさい　だいこん	ごぼう　だいこん こんにゃく　しょうが にんにく　えのきたけ キャベツ　きくらげ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	652 815	22.4 28.0	19.1 23.9	226 282	2.7 3.4	海そう類
	７	木	ご飯		マーボー豆腐	わかめと春雨のスープ ごぼうサラダ		ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん　にら こまつな チンゲンサイ	たまねぎ にんにく　しょうが えのきたけ ごぼう　きゅうり	ごはん　むぎ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	642 803	24.1 30.1	15.1 18.7	321 402	2.8 3.5	魚介類
	８	金	かみかみ献立 ご飯		カレイのから揚げ	こまつなのみそ汁 ひじきの炒り煮		カレイ あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しめじ たけのこ	ごはん さとう	あぶら	592 740	24.0 30.1	16.3 20.8	346 433	2.3 2.9	いも類
	11	月	ご飯		若鶏肉の照り焼き	さといものみそ汁 切り干し大根の ソース炒め		とりにく ちくわ みそ ぎょふん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ　もやし	たまねぎ しょうが えのきたけ きりぼしだいこん	ごはん さとう	あぶら	590 737	22.2 27.8	14.9 18.7	280 350	2.4 3.0	緑黄色野菜
	12	火	大山の恵み コッペパン		豚肉の らっきょうソース がけ	とっとりカレースープ 砂丘ながいもの梅和え	二十世紀梨	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ らっきょう にじっせいきなし	たまねぎ　きゅうり しめじ　エリンギ なす　うめ しょうが	パン ながいも さとう でんぷん	あぶら	553 690	20.5 25.7	25.4 31.8	227 283	2.6 3.2	緑黄色野菜
	13	水	ご飯		あじのごまみそ焼き	富沢きくらげのスープ じゃがいものきんぴら		あじ みそ ベーコン さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ もやし きくらげ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	572 715	20.2 25.3	13.9 17.4	248 310	2.0 2.3	果物
	14	木	ご飯		スタミナ納豆	あご竹輪のすまし汁 ブロッこんぶ		なっとう とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ しょうが　にんにく キャベツ	ごはん やきふ さとう	あぶら ごま	576 719	23.7 30.0	15.5 19.4	264 330	2.0 2.2	いも類

※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。

献立や食品のメッセージ

●朝ごはんを食べましょう

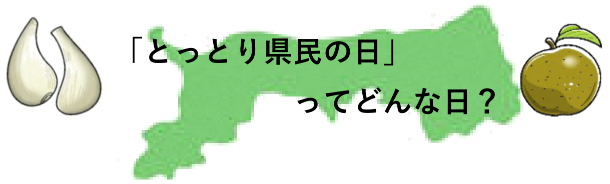
学校がある日もお休みの日も、元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。朝ごはんを食べるためにも、早寝早起きを心がけましょう。

●夏野菜について

なす、ピーマン、トマト、かぼちゃなどの夏野菜には、夏バテ予防に効果があるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。まだまだ暑い日が続きますので、毎日の食事に積極的に取り入れたいですね。

今月は・・・
長野県

日本全国イッテQ食！第３弾は、長野県を取り上げ、県に伝わる郷土料理や特産品を紹介します。「山賊焼き」は長野県で愛されている料理で、お店によって揚げた物や焼いた物があります。「太平汁」の太平とは大きな大地を意味し、大地からの恵みである野菜をたっぷり使った汁です。



「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１１年に制定されました。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」献立を毎年実施しています。
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。

★☆★　きゅうメールについて　★☆★

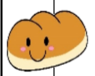
智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。
右のQRコードからもお入りいただけます。
⇒⇒⇒⇒⇒

2023 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！

智頭町立学校給食センター
担当 山本

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる（赤） 第1群	第2群	体の調子を整える（緑） 第3群	第4群	熱や力のもとになる（黄） 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	家庭でとってほしい食品
-	15	金	麦ご飯		さといもコロッケ	季節のポトフ ビーンズサラダ		ぶたにく チキンウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト スイートコーン	たまねぎ とうがん えだまめ なす きゅうり しめじ	ごはん むぎ さとう でんぷん じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	小学校 692 中学校 865	小学校 20.1 中学校 25.1	小学校 19.6 中学校 24.5	小学校 244 中学校 304	小学校 1.9 中学校 2.4	緑黄色野菜
-	19		☆食育の日献立×ワクワクちづ中学生作成 きなこ揚げパン		肉団子	キムチスープ 春雨のソテー		とりにく ぶたにく きなこ みそ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな たけのこ	たまねぎ えのきたけ キャベツ ほししいたけ	パン トック はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	613 766	24.8 31.0	29.3 36.6	345 431	3.6 3.9	海そう類
小5・6年生中止	20	水	ご飯		さばの塩焼き	なす肉じゃが はりはり和え		さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな だいこん	たまねぎ しめじ なす にんにく もやし だいこん	ごはん じゃがいも さとう	ごま	615 769	25.6 31.9	14.7 18.4	247 309	2.0 2.4	豆・豆製品
	21	木	麦ご飯		いかフライ	ハヤシシチュー フルーツミックス		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう さやいんげん こまつな	たまねぎ エリンギ にんにく みかん パイン もも	ごはん むぎ パンこ でんぷん さとう ゼリー	あぶら ハヤシルウ	702 883	21.7 27.1	21.0 26.3	264 330	1.9 2.3	海そう類
-	22	金	ご飯		豚肉のしょうが炒め	いわしのつみれ汁 梅らっきょう和え		ぶたにく いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう えのきたけ うめ キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん さとう	あぶら	554 693	23.2 29.0	12.8 16.0	245 307	1.9 2.3	緑黄色野菜
-	25	月	ご飯		あじフライ	えのきたけのすまし汁 なすの肉みそ炒め		あじ ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ なす えのきたけ しょうが にんにく ほししいたけ	ごはん でんぷん さとう	ごま あぶら	634 793	25.8 32.3	18.5 23.1	244 305	2.0 2.4	緑黄色野菜
-	26 	火	大山の恵み キャロットパン		チキンの 二十世紀梨ソースが け	コンソメスープ ひじきのごまネーズ		とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	にじっせいきなし しめじ きゅうり キャベツ スイートコーン	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	554 680	21.5 26.8	18.8 23.5	246 345	2.6 3.3	魚介類
-	27	水	麦ご飯		お月見つくね	いもこん汁 チンゲンサイのツナ和え	お月見団子	とりにく まぐろみずに あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく もやし れんこん ごぼう たけのこ	ごはん むぎ さといも さつまいも さとう だんご	ごま	690 876	22.9 28.7	21.8 27.3	290 362	1.9 2.3	海そう類
中学校中止	28	木	かみかみ献立 ご飯		はまちの竜田揚げ	もずくのすまし汁 こまつなの煮びたし		はまち とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	651 —	23.6 —	19.6 —	285 —	2.0 —	いも類
	29	金	０９２９の日～わぎゅうにくのひ～献立 ご飯		豆腐ハンバーグ きのこあんかけ	鳥取牛の牛鍋 キャベツの赤しそ和え		とうふ とりにく ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ ねぎ キャベツ もやし	たまねぎ しめじ ほししいたけ ごぼう こんにゃく えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	632 —	22.2 —	18.4 —	358 —	2.1 —	海そう類

※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。

献立や食品のメッセージ

●**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う。

★☆★　ワクワクちづ中学生作成献立　★☆★

職場体験に来てくれた２年菅原瑠仁さんが考えた献立です。献立のポイントは、人気のあるきなこ揚げパンを主食に取り入れ、主菜、副菜、汁物との味のバランスを工夫したところです。

●**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。青背の魚はさばの他に、いわし、さんまなどがあります。

●**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「なすの肉みそ炒め」です。なすの紫色の皮には、目の健康に役立つ「アントシアニン」という色素が含まれています。

９月２９日は十五夜です！

十五夜にちなみ、給食では２７日に一足早い「お月見献立」を取り入れました。

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、別名で「芋名月」とも呼ばれています。秋の収穫に感謝して、お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、まん丸のお月様に見立てたつくね、里芋などを入れたいもこん汁にしました。

デザートはさつまいもあんが入ったお月見団子です。

０９２９（わぎゅうにく）の日献立

９月２９日は「０９２９の日～わぎゅうにくのひ～」です。これにちなみ、鳥取牛を使った牛鍋を計画しました。

「和牛」は、黒毛和種などといった４種の品種の牛のみ名乗ることができます。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。