2019

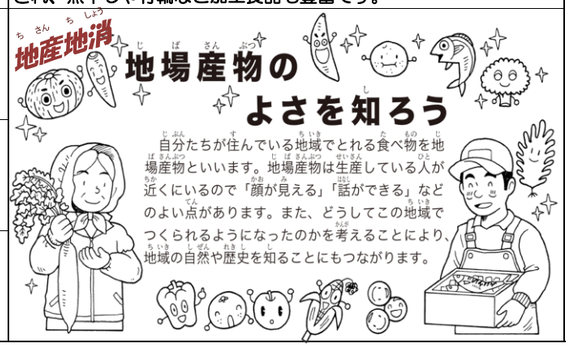
8.9月　献立予定表

バランスの良い朝ごはんは、１日の元気のもとです。しっかり食べてから登校しましょう！

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　上田

	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・血をつくる（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	家庭でとって欠しい食品	献立や食品のメッセージ
	11	水	ご飯		プルコギ	キムチスープ ナムル		ぎゅうにく ぶたにく みそ　かまぼこ たら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きくらげ はくさいキムチ	キャベツ　りんご たまねぎ　しめじ しょうが　きゅうり にんにく　もやし	ごはん さとう トック	ごまあぶら ごま	海そう類	
	12	木	とっとり県民の日献立 ご飯		あじの ルバーブソースがけ	智頭の恵みたっぷりスープ らっきょうサラダ	二十世紀梨	あじ ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ　らっきょう にじっせいきなし	たまねぎ　なす にんにく　きゅうり しょうが　きくらげ スイートコーン	ごはん ルバーブジャム でんぷん さとう　じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜	「とっとり県民の日」ってどんな日？ 「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。
小学校4年中止	13	金	お月見献立 わかめご飯		さんまのみぞれ煮	いものこ汁 そうめんかぼちゃの五目炒め	お月見デザート	さんま あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ　きくらげ	だいこん　たけのこ ほししいたけ しろねぎ そうめんかぼちゃ	ごはん さといも おつきみデザート	ごまあぶら	果物	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。
	17	火	ご飯		さごしの南部焼き	豚汁 じゃがいものきんぴら		さごし　さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しめじ　こんにゃく しろねぎ	ごはん じゃがいも さとう さといも	ごま ごまあぶら	緑黄色野菜	
	18	水	★熊本県のふるさと給食★ 高菜ご飯		れんこんとひき肉のカレー揚げ	つぼん汁 なすのしぎ焼き		とりにく ぎゅうにく やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たかなづけ えだまめ　たまねぎ	れんこん　なす こんにゃく ごぼう　だいこん ほししいたけ	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	海そう類	★☆★ふるさと知事ネットワーク～熊本県ふるさと給食～★☆★ 「つぼん汁」は、熊本県内の地域に伝わる郷土料理のひとつで、お祝いやお祭りの席でふるまわれます。深い椀のことを「つぼ」と呼び、その深い椀に入れて出されていたことが名前の由来だといわれています
中学校中止	19	木	ご飯		具だくさんオムレツ	モロヘイヤのスープ チリコンカン		たまご　だいず ベーコン とうふ　ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ モロヘイヤ	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	淡色野菜	●かぼちゃについて・・・大きく分けて日本かぼちゃと西洋かぼちゃに分けられます。学校給食では、多く出回っていて栄養価の高い西洋かぼちゃを使っています。ガンなどの生活習慣病の予防や、疲労回復に効果があります。
	20	金	ラグビーワールドカップ2019献立 大山の恵み ライ麦パン		シェパーズパイ風 グラタン	スコッチブロス コロネーションチキンサラダ	ぶどうのフール	ベーコン とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ　レーズン	ライむぎパン おおむぎ ぶどうのフール じゃがいも	たまごなしマヨネーズ	緑黄色野菜	～ラグビーワールドカップ2019献立～ ラグビーの世界的な大会が日本を会場に開催されます。開幕初日の２０日には、日本対ロシアの試合が東京で行われます。給食では、ラグビー発祥の地であるイギリスの料理を取り入れました。
	24	火	ご飯		ごぼう入りメンチカツ	なすのみそ汁 じゃがいものトマト煮		ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな さやいんげん	なす　しめじ ごぼう にんにく たまねぎ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	魚介類	●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。
小学校5・6年中止	25	水	ご飯		あごがぎゅう～っとドライカレー	かぼちゃのスープ コロコロサラダ		とびうおミンチ ぎゅうにく ハム　だいず ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト チンゲンサイ	たまねぎ　きゅうり グリンピース しょうが　にんにく えのきたけ　えだまめ	ごはん さとう	たまごなしマヨネーズ あぶら	豆・豆製品	●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。鳥取県を含む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。
	26	木	ご飯		ちくわのツナマヨ焼き	いももち汁 キャベツのじゃこ炒め		ちくわ まぐろみずに とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん パセリ ねぎ	キャベツ　もやし たまねぎ　だいこん えだまめ　しめじ スイートコーン	ごはん いももち	たまごなしマヨネーズ あぶら	緑黄色野菜	
小学校6年中止	27	金	麦ご飯		鶏肉とじゃがいもの揚げ煮	あごちくわのすまし汁 はりはり和え		とりにく あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが　キャベツ たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん むぎ　さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	種実類	
小学校中止	30	月	米粉パン		焼き栗コロッケ	クラムチャウダー ほうれんそうのツナ炒め		あさり ほたて ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ	こめこパン パンこ くり　じゃがいも さつまいも	あぶら	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）