

# 2019 10月 献立予定表

今月のめあて

丈夫な体をつくろう!

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)		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			
1	火	ご飯		さけの和風マヨネーズ焼き	豆腐のすまし汁 ブロッコリーのごま和え		さけ みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ ねぎ ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン ほししいたけ もやし	ごはん さとう ごま	たまごなしマヨネーズ	小学校 633	小学校 28.5	小学校 22.6	小学校 304	小学校 2.9	果物	<p>そろえて食べよう ~3つのグループの食品~</p> <p>私たちは、いろいろな食品を食べることで元気な体を作ることができます。3つのグループの食品が不足しないように、組み合わせて食べましょう。</p>	
2	水	ご飯		えびのチリソース炒め	中華もずくスープ はるさめの酢の物		えび ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん ごむぎこ さとう はるさめ	ごま あぶら	小学校 657	小学校 21.9	小学校 20.4	小学校 335	小学校 3.1			緑黄色野菜
3	木	ご飯		さばの塩こうじ焼き	なすのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	なす たまねぎ しめじ えだまめ	ごはん しおこうじ さとう		小学校 650	小学校 27.6	小学校 20.3	小学校 309	小学校 2.4			乳製品
4	金	麦ご飯		きのこソースハンバーグ	カレースープ コロコロサラダ		とりにく ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	しめじ えのきたけ たまねぎ	ごはん むぎ ながいも さとう	たまごなしマヨネーズ	757	33.3	26.1	358	2.8	緑黄色野菜	<p>●きのこについて・・・鳥取県には、「日本きのこセンター」というきのこの研究所があるほど、きのこの研究や栽培が盛んです。今日のきのこソースには、鳥取県産のきのこが2種類入っています。</p>	
							ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー きゅうり ホールコーン	たまねぎ しめじ だいこん	ごはん パンこ じゃがいも さつまいも	あぶら	647	24.8	27.6	322	3.1	豆・豆製品		
7	月	大山の恵み コッパン		ポークメンチカツ	秋の実りポトフ 海そうサラダ		ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう かいそう ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー きゅうり ホールコーン	たまねぎ しめじ だいこん	ごはん パンこ じゃがいも さつまいも	あぶら	647	24.8	27.6	322	3.1	豆・豆製品	<p>●じゃがいもについて・・・主な成分は、エネルギーのもとになるでん粉ですが、かぜ予防に効果的なビタミンCや、お腹の調子を整えてくれる食物繊維も多く含まれます。</p>	
8	火	かみかみ献立 麦ご飯		さんまのおかか煮	こまつなと厚揚げのみそ汁 ブロッコリーとキスえびの炒め物	ヨーグルト	さんま かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ほしえび ヨーグルト	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん しろねぎ ホールコーン たまねぎ エリンギ	ごはん むぎ さといも	ごまあぶら	632	25.6	17.6	504	2.3	果物		
9	水	ご飯		若鶏肉の竜田揚げ	キムチスープ もやしのナムル		とりにく たら みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが きくらげ	はくさいキムチ たまねぎ エリンギ きゅうり もやし	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	662	26.9	24.3	308	3.4	海そう類	<p>●きくらげについて・・・智頭町富沢地区で作られた乾燥きくらげを使っています。歯ごたえがよく、和え物や炒め物など、様々な料理に活用できます。カリウム、鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富です。</p>	
10	木	★目の愛護デー献立★ 黒豆ご飯		はまちの カレー焼き	トマト肉じゃが ツナごぼうサラダ	ブルーベリーゼリー	くろまめ はまち ぎゅうにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト ブロッコリー	えだまめ たまねぎ にんにく しめじ ごぼう もやし	ごはん さとう じゃがいも ゼリー	ドレッシング	790	32.6	20.5	309	3.7	小魚		
11	金	ちづ鹿肉献立 ご飯		ちづ鹿肉の 鉄板たまご焼き	ゆばのすまし汁 切り干大根の含め煮		しかにく とうふ たまご さつまあげ ゆば かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	えのきたけ たまねぎ きりほしだいこん	ごはん さとう		592	27.4	15.4	359	2.4	淡色野菜	<p>～ちづ鹿肉を使った献立～</p> <p>ちづ鹿肉のミンチが入った手作りのたまご焼きです。鹿肉の他に、えのきたけやひじき、ねぎなど具たくさんたまご焼きです。</p>	
							とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ いんげん	だいこん しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん はちみつ じゃがいも		720	26.1	23.2	323	2.3	豆・豆製品		
15	火	ご飯		若鶏肉の はちみつ照り焼き	パンプキンポタージュ だいこんのコンソメ煮		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ いんげん	だいこん しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん はちみつ じゃがいも		915	32.6	27.9	344	2.8	豆・豆製品	<p>●かぼちゃについて・・・夏が旬の緑黄色野菜ですが、皮がかたいかぼちゃは白持ちがするので、夏に収穫してから冬まで食べることができます。かぜなどの病気の予防や、疲労回復に効果があります。</p>	

※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)