

2015 11月 献立予定表

今月のめあて

感謝して食べよう



とっとり ひと しぜん はぐ めぐ かんしゃ
鳥取の人と自然が育んだ恵みに感謝しよう!

智頭町立学校給食センター
担当 白間

木々の葉も色づき始め、秋の深まりを感じる季節になりました。朝晩の冷え込みも増し、日中との気温の差が大きくなってきました。体調を崩さないよう、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

●「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。
食事の前の「いただきます」、食事の後の「ごちそうさま」を言うことは、大切な食事のマナーの一つです。感謝の気持ちを込めて言いましょ。

●残さず食べよう。
好き嫌いしないで食べましょ。ご飯粒もきれいに食べましょ。

●後片付けをきちんとしよう。
食べ終わった後の食器はていねいに片付け、台はきれいに拭きましょ。

| 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 | |
| 2 | 月 | ホットドッグパン | | ロングウイナー | さつまいものクリームシチュー カレーキャベツ | ウイナー とりにく | ぎゅうにゅう スキムミルク | ブロッコリー にんじん | たまねぎ はくさい キャベツ スイートコーン | コッペパン さつまいも | あぶら | 小学校 646 | 小学校 26.5 | 小学校 22.9 | 小学校 394 | 小学校 3.3 | 豆・豆製品 | ●さつまいもについて・・・肌をきれいにしてくれて、風邪予防にもなるビタミンCや、お腹の掃除をして便秘を防ぐ食物繊維が豊富です。智頭町内で作られた地元の旬の味覚です。 |
| 5 | 木 | しそご飯 | | さばの甘酢かけ | きのこのすまし汁 いかとさといもの煮物 | さば とうふ いか | ぎゅうにゅう | あかしそ にんじん ねぎ さやいんげん | えのきたけ しめじ ほししいたけ だいこん たまねぎ こんにゃく | ごはん さとう でんぶん こむぎこ さといも | あぶら | 小学校 651 | 小学校 25.6 | 小学校 18.1 | 小学校 294 | 小学校 2.7 | 海そう類 | ●いかについて・・・いかにはタウリンが多く含まれていて、肝臓の動きを助け、疲れをとる効果があります。いろいろな種類がありますが、今日の煮物には、鳥取県境港で水揚げされた“するめいか”を使用しました。 |
| 6 | 金 | 麦ご飯 | | 若鶏肉のねぎ焼き | はくさいのみそ汁 ブロッコリーのツナ和え | とりにく あぶらあげ みそ まぐろ | ぎゅうにゅう こざかな | ねぎ にんじん ブロッコリー こまつな | はくさい たまねぎ キャベツ もやし | むぎ ごはん さとう | ごま | 小学校 615 | 小学校 28.2 | 小学校 22.3 | 小学校 368 | 小学校 2.5 | いも類 | 🦷🦷🦷 11月8日は「いい歯の日」🦷🦷🦷 「よくかんで食べる」「かみごたえのあるものを食べる」「歯を丈夫にする栄養をとる」「食事の後は歯磨きをする」ことを心がけましょ。 |
| 9 | 月 | レーズンパン | | コーンフライ | 野菜いっぱいポトフ チリコンカン | ウイナー ぶたにく だいす | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | ほしぶどう スイートコーン たまねぎ だいこん かき | コッペパン こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも | あぶら | 小学校 745 | 小学校 26.9 | 小学校 26.7 | 小学校 328 | 小学校 3.1 | 魚介類 | ●富有柿について・・・鳥取県東部地区で多く作られている代表的な甘柿です。甘みが強く、実が大きくて柔らかいのが特徴です。ビタミンCを多く含んでいて、風邪予防に効果的です。 |
| 10 | 火 | ご飯 | | さごしの塩焼き | 卵とわかめのスープ ヤーコンのキムチ炒め | さごし とうふ ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん にら | しめじ しろねぎ ヤーコン はくさいキムチ | ごはん でんぶん さとう | ごまあぶら | 小学校 564 | 小学校 26.4 | 小学校 16.2 | 小学校 305 | 小学校 3.0 | 果物 | ●さごしについて・・・成長とともに呼び名が変わる出世魚の一つで、“サゴシ→ヤナギ→サワラ”と名前が変わります。秋から春が旬の魚で、身がやわらかく、味にくせがないので、いろいろな料理に使われます。 |
| 11 | 水 | ご飯 | | 豆腐ハンバーグの和風ソースかけ | さといものみそ汁 だいこんのしょうが煮 | とうふ とりにく みそ さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ さやいんげん | たまねぎ はくさい グリーンピース こんにゃく だいこん えのきたけ しょうが | ごはん パンこ でんぶん さといも さとう | あぶら | 小学校 585 | 小学校 20.5 | 小学校 16.3 | 小学校 343 | 小学校 2.6 | 種実類 | ●さといもについて・・・中心の大きな親いものまわりを囲むように子いもがつき、さらにそのまわりに孫いもがついて育ちます。地元の生産者さんが、やわらかくておいしい孫いもを給食用に提供してくださっています。 |
| 12 | 木 | ご飯 | | はるさめスープ じゃこサラダ | はるさめスープ じゃこサラダ | ぶたにく なると | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ | にんじん ほうれんそう ブロッコリー | たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ キャベツ スイートコーン | ごはん さとう こむぎこ でんぶん はるさめ | あぶら | 小学校 604 | 小学校 24.3 | 小学校 15.6 | 小学校 301 | 小学校 2.4 | 豆・豆製品 | ●はるさめについて・・・緑豆やじゃがいも、さつまいもなどからとれるでんぶんで作られるアジアの乾麺です。学校給食では、北海道産のじゃがいもでんぶんで作られたはるさめを使っています。 |
| 13 | 金 | 玄米ご飯 | | さけのチャンチャン焼き | すいとん たくあん和え | さけ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | キャベツ もやし しめじ にんにく だいこん たまねぎ | げんまい ごはん すいとん さとう | ごま バター | 小学校 589 | 小学校 25.6 | 小学校 14.3 | 小学校 362 | 小学校 2.1 | 緑黄色野菜 | ●すいとんについて・・・小麦粉に水を加えて練って小さな団子のようなものにし、汁物に入れて煮込んだものを「すいとん」といいます。日本各地で食べられている郷土料理です。 |
| 16 | 月 | 小型コッペパン | | 野菜かき揚げ | 煮込みうどん こまつなのアーモンド和え | えび いか とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ だいこん はくさい もやし ほししいたけ キャベツ | コッペパン こむぎこ うどん さとう りんごジャム | あぶら アーモンド | 小学校 604 | 小学校 21.2 | 小学校 22.8 | 小学校 328 | 小学校 3.1 | 肉類 | ●コッペパンについて・・・国内産の小麦を使って、鳥取市内のパン屋さんに焼いていただいています。学校給食のパンは、おかずに合わせて食べやすいように、薄い塩味が付いたコッペパンが基本です。 |

※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。 *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)