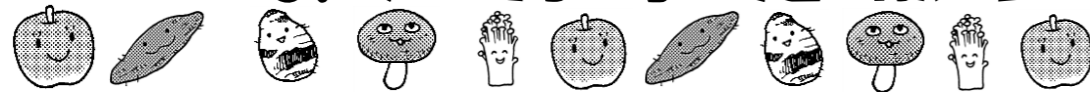




2022年

8.9 月 予 定 献 立 表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 9月のめあて ☆
規則正しい食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物

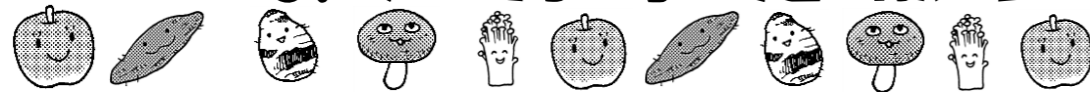


給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	8/29	月	ごはん		スタミナ焼肉	かぼちのみそ汁 のり酢和え		ぎゅうにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ツナ たまご	かぼちや にら ねぎ ほうれんそう にんじん	しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう	あぶら	小学校 中学校 847	小学校 中学校 38.6	小学校 中学校 25.2	小学校 中学校 3.4	●今日から2学期がスタートします!!...長い夏休みも終わり今日から、2学期がスタートします。厳しい暑さがまだ残りますが、給食をしっかりと食べて心も体も元気に過ごしましょう。
	8/30	火	ごはん		かぼちやひき肉 フライ	ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう		ぶたにく とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	かぼちや にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ こんにやく さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	648 814	22.1 26.8	18.6 22.9	2.0 2.5	●かぼちについて...かぼちやは、栄養豊富な野菜です。種類もたくさんあり、甘みが強く、ホクホクしているのが西洋かぼちやです。あっさりした味で、果肉がねっとりしているのが日本かぼちやです。他にも種類があるので、調べてみてくださいね。
	8/31	水	ごはん		ドライカレー	トマトとレタスのスープ モリモリ831		ぶたにく だいた ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく しめじ レタス きゅうり コーン	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	653 797	23.6 28.3	20.9 24.5	2.2 2.8	●野菜の日について...8月31日は、語呂合わせで「831の日」です。毎日、野菜をしっかりと食べていますか?一食で、生野菜なら両手いっぱい、ゆで野菜なら片手にのる量が必要です。
	1	木	こめこ 米粉パン		さけの 香草焼き	コーンスープ 大豆のトマト煮		さけ とりにく だいた ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	コーン たまねぎ キャベツ にんにく	こめこパン じゃがいも パンこ さとう	あぶら オリーブあぶら	587 709	32.5 39.3	20.4 23.8	2.9 3.6	●今月のめあてについて...今月のめあては、「規則正しい食事をしよう」です。勉強や運動などにしっかりと取り組むためには、体調を整えることが大切です。早寝・早起き、朝ごはんを朝から元気に学校生活を送るようにしましょう。
	2	金	げんまい 玄米入り ごはん		とうふ 豆腐ハンバーグ しょうがあんかけ	じゃがいものみそ汁 梅和え		とりにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう おから	にんじん ねぎ うめ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ げんまい さとう でんぶん	あぶら あぶら じゃがいも	619 746	20.4 23.8	15.5 17.3	2.5 3.1	●じゃがいもについて...店では、「男爵」と呼ばれるゴツゴツとしたじゃがいもと、「メークイン」と呼ばれるツルツルとしたじゃがいもが多く売られています。「男爵」は、ホクホクとしていて「メークイン」はなめらかな食感が特徴です。給食では、「メークイン」を使用しています。
	5	月	ごはん		さばのみそ煮	ひや 冷しそうめん汁 もやしのしょうが炒め		さば みそ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しいたけ しょうが もやし	こめ そうめん さとう	ごまあぶら	704 878	27.9 34.7	21.7 26.6	3.0 3.7	●さばについて...さばは、「あおぜの魚」といわれているなかまで、背中のあるところが青っぽく光っています。漢字で「魚へんに青い(鯖)」と書きます。秋から冬にかけて旬をむかえます。
	6	火	ごはん		チンジャオ ロースー	はるさめ 春雨スープ あんぱん 杏仁フルーツ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チンゲンサイ	ピーマン にんじん もも パイナップル	しょうが たけのこ きくらげ もやし しめじ みかん	こめ はるさめ でんぶん あんぱん	ごまあぶら さとう	647 789	21.9 26.2	18.3 21.3	1.9 2.4	●チンジャオロースーについて...チンジャオロースーは、細切りにした肉とピーマンを炒めた料理です。緑色のピーマンは、独特の香りがしますが、油を使って調理すると気になりにくくおいしく食べられます。
	7	水	ごはん		あごの かば焼き	なすのみそ汁 豚肉とごぼうの炒り煮		とびうお あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま こんにやく	623 790	25.6 35.4	16.9 20.9	2.0 2.5	●なすについて...なすの皮には、「ナスニン」という栄養が含まれています。ナスニンは、ポリフェノールの一種で老化や免疫力の低下、生活習慣病を予防する働きがあります。煮たり、焼いたり、揚げたりとどんな料理にもできます。
	8	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		とりにく 鶏肉の バーベキュー ソース	なが 長いもといか団子のスープ きりぼしだいこん 切干大根のツナサラダ		とりにく いか ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく たまねぎ だいこん	コッペパン さとう でんぶん ながいも	ドレッシング	590 704	30.5 36.2	23.6 27.3	3.2 3.9	●長いもについて...長いもの特徴であるネバネバには体を元気にするパワーがあります。水分が多いのでそのまま食べるとサクサクとした食感で、熱を加えるとホクホクとした食感に変わります。今日は、スープにしました。食感も楽しんで食べてみてくださいね。
	9	金	あき 秋の実り ごはん		まんまる つくね	いものこ汁 千草和え	ちゅう (中) 梨ゼリー	だいた とりにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ	ぶなしめじ しいたけ えのきたけ だいこん キャベツ	こめ さといも はつがげんまい なしゼリー	ごまあぶら さとう	623 796	24.5 28.9	18.6 21.1	2.9 3.5	●お月見献立について...9月10日は、「中秋の名月」で月が1年の中で最も美しい日です。日本では、月の満ち欠けを農作業の目安とし、農作に感謝して団子や里いもなどをお供えする風習があります。
	12	月	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		カレイの から揚げ	や 八頭きのこのすまし汁 とっとり野菜のカレー炒め	しょう (小) 梨ゼリー	かれい とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ ブロッコリー にんじん	えのきたけ しめじ なめこ たまねぎ たけのこ	こめ なしゼリー	あぶら	649 -	31.3 -	17.8 -	2.5 -	●鳥取県民の日献立について...今日は、鳥取県民の日です。「ふるさとを愛する心を育て、自信と誇りをもてる鳥取県を築いていこう」と気持ちを1つにする日です。鳥取県・八頭町のおいしいものをたくさん取り入れた献立です。地元のおいしさに感謝していただきます。
	13	火	ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが炒め	あつあ 厚揚げのみそ汁 ゆかり和え		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん あかしそ	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	こめ さとう きゅうり	あぶら	610 743	24.3 29.2	17.8 20.6	2.1 2.7	●手洗いしっかりできているかな!?...手には目には見えない多くのウイルスや菌がついていて、目や口を触ったりして体内に入ります。手に付いたウイルスは、石けんを10秒も洗いをして、水ですっきりすすぐことを2回繰り返すと、約1/100万に減らすことができます。



2022年

8.9 月 予 定 献 立 表



※ 太字は八頭町の産物です。



☆ 9月のめあて ☆
規則正しい食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	14水	ごはん		さわらのみそマヨ焼き	もずくのすまし汁 ごま酢和え		さわら みそ あごちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ もやし きゅうり	こめ さとう パンこ ごま	ノンエッグマヨネーズ	小学校 603	小学校 26.4	小学校 16.8	小学校 2.5	●もずくについて…ほかの海藻(藻)に付着して育つことから、藻に付くという意味で「もずく」と呼ばれるようになりました。日本でとれるもずくのほとんどが、沖縄のきれいな海で育てられたものです。
	15木	日本全国イッテQ食 大山小麦 小型コッペパン		ぼうぎょうざ	とんこつラーメン 明太子サラダ		ぶたにく とりにく なると たらこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり	コッペパン ラーメン こむぎこ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	小学校 582	小学校 22.8	小学校 24.5	小学校 3.3	●日本全国イッテQ食について…今日は、福岡県の郷土料理や特産物を取り入れた献立です。博多ラーメンは、ストレートな極細麺に乳白色で濃厚なスープが特徴の郷土料理です。味付けや色合い、具材などは店や地域によって異なります。今日は、給食用にアレンジしています。味わってみてください。
	16金	八頭中献立 ごはん		とりにく 鶏肉の から揚げ	カレー 海そうサラダ	なし 梨	とりにく ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん なし コーン	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぶん こめこ さつまいも	あぶら ドレッシング	790	27.8	25.8	2.5	●八頭中献立について…今日は、八頭中学校の生徒が考えた献立です。テーマは、「1週間おつかれ献立」です。1週間の疲れのご褒美にみんなの好きそうなものを取り入れました。デザートには、旬を考えて鳥取県産の梨を使用しました。
	20火	ゆかり ごはん		あげだし豆腐 のあんかけ	さといものみそ汁 ひじきのごまネーズ		とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ あかしそ キャベツ	たまねぎ ぶなしめじ だいこん えのきたけ きゅうり コーン	こめ さといも さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	609	20.1	18.2	3.0	●さといもについて…さといもは、日本ではお米よりも昔から作られていました。山で採れる「やまいも」に対して、里で作られるいもという意味で「さといも」という名が付いたと言われています。
	21水	ごはん		ぎゅうにく 牛肉炒め	ビーフンスープ ナムル		ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ はくさいキムチ たけのこ きくらげ もやし	こめ ピーフン さとう	ごまあぶら ごま	616	21.0	18.3	3.0	●もやしについて…もやしは、光を当てず暗い場所で育てることで白くて長い芽に育ちます。食物繊維が多く、ビタミンCも豊富に含まれています。味にくせがなく、いろいろな料理によく合います。
	22木	大山小麦 ツイスト パン		ハンバーグ きのこ デミソース	パンプキンポタージュ れんこんサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン	たまねぎ ぶなしめじ しいたけ マッシュルーム れんこん	ツイストパン さとう でんぶん	ドレッシング	626	23.2	25.4	2.8	●れんこんについて…れんこんは、根ではなく地下に伸びた茎の部分です。穴があいているのが特徴で、泥の中で空気を取り入れるためにあいています。穴があるので、「見通しがきく」と縁起物としておせち料理などに使われます。
	26月	ごはん		しのだに 信田煮	いわしのつみれ汁 ささみあえ		とりにく ぶたにく あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ねぎ もやし えだまめ	たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ きゅうり	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	687	30.9	21.2	2.5	●いわしについて…いわしは、古くから食べられてきた魚の1つです。海から吊り上げるとすぐに弱ってしまうので、漢字で魚へんに弱いとかくようになったと言われています。
	27火	ごはん		はるま 春巻き	コーンたまごスープ はるさめ 春雨サラダ		ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし コーン	こめ こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	652	19.5	19.6	2.3	●とうもろこしについて…とうもろこしには体の調子を整える働きがあります。粒が黄色や白いもの、両方が交じったものなど種類も豊富です。つぶの数はひげの数と同じで、1本におよそ600粒もつきます。
	28水	カミカミ献立 八穀入り ごはん		いわしの 梅煮	けんちん汁 なすの肉みそ炒め		いわし とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいやんげん にんにく	なめこ しいたけ だいこん なす うめ エリンギ	こめ もちきび もちあわ アマランサス キヌア こんにやく	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん さといも	632	24.8	18.9	2.9	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よく噛むことにより、満足感が得られて食べすぎを防いだり、むし歯を防ぐ働きがあります。一口30回を目安に、よく噛んで食べましょう。
	29木	大山小麦 コッペパン		とりにく 鶏肉の なし 梨ソースかけ	コンソメスープ かぼちゃサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ なし	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり コーン	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	609	24.7	27.2	3.1	●梨について…日本で食べられるものの多くが日本梨です。鳥取県の特産物、二十世紀梨など皮が黄緑色の「青梨」と幸水など皮が薄茶色の「赤梨」があります。漢方では、梨の汁は熱を下げたり、のどの痛みなどにもよいとされています。
	30金	ごはん		く 具だくさん たまご焼き	なめこのみそ汁 さといものそぼろ煮		たまご とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ なめこ だいこん たまねぎ しいたけ	こめ こんにやく さとう さといも	あぶら	606	24.5	16.7	2.0	●大江の天美卵について…今日の献立は、天美卵で作った「具だくさん卵焼き」です。天美卵は、濃厚な味わいでコクと旨味が強いのが特徴です。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。