



2022年

10月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

♫ 丈夫な体をつくろう

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



※ 太字は八頭町の産物です。

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					
	3月	ごはん		いかフライ	肉団子のスープ 中華サラダ		いか とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん エリンギ もやし きゅうり たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	小学校 629	小学校 23.1	小学校 17.5	小学校 2.3	●今月のめあてについて…今月のめあては、「丈夫な体をつくろう」です。秋になると農作物、果実が収穫され、おいしい食材が多く出回ります。旬の食材は、味がおいしいだけでなく、栄養も豊富に含まれているので、しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。
	4火	ごはん		いわしのしょうが煮	さつまいものみそ汁 茎わかめ和え		いわし みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん だいこん しめじ キャベツ もやし しろねぎ	こめ さつまいも さとう しょうが		618	25.2	16.2	2.5	●いわしの日について…10月4日は、語呂合わせで「いわしの日」とされています。いわしは、骨の成長に必要なカルシウムに加えて、カルシウムの吸収を助けるビタミンDもたくさん含まれています。	
	5水	ごはん		とりにく 鶏肉の 照り焼き	かぼちゃのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ こんにやく さとう だいこん	あぶら	655	27.5	19.0	2.5	●給食の野菜について…野菜は、いろいろな種類があり、味やにおい、色や形も様々です。学校給食では、新鮮な野菜をたくさん使い調理方法や味付けも工夫しています。また、地元でとれた野菜を使い、地産地消もすすめています。
	6木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ぶたにく 豚肉の ハニーマスタード 焼き	カレースープ だいこん 大根サラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ しめじ だいこん きゅうり きくらげ コーン	コッペパン ごま こむぎこ じゃがいも はちみつ	ごま ドレッシング	610	30.7	24.9	2.7	●大根について…大根は、日本で昔から作られてきました。形、色、大きさなどの違う、様々な品種が全国各地で作られています。根も葉も茎も丸ごと全て食べられますよ。	
	7金	ごはん		あつあ 厚揚げの みそ炒め	あご竹輪のすまし汁 さつまいもサラダ		ぶたにく あつあげ あごちくわ みそ	ぎゅうにゅう ゆば	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	こめ さつまいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	686	23.9	21.7	2.2	●食べ物クイズ!…さつまいもの仲間として一番近い植物はどれでしょう? ①じゃがいも ②アサガオ ③りんご…正解は、②アサガオです。ヒルガオ科というアサガオと同じ仲間の植物で、暖かい地域ではアサガオに似たうすいピンク色の花が咲きます。
	11火	ごはん		さわらの 塩こうじ焼き	みそけんちん汁 マカロニサラダ	ふりかけ	さわら とうふ あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ブロッコリー	だいこん しろねぎ キャベツ コーン	こめ こんにやく さといも マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	672	26.3	21.0	2.8	●魚について…魚には骨があるので苦手という人はいませんか? 日本海に面した鳥取県では、新鮮でおいしい魚が水揚げされるので、魚をすすんで食べて欲しいです。今日は、さわらに塩こうじをつけて焼いています。
	12水	日本全国イッテQ食 ごはん		ひだぎゅう 飛騨牛 コロッケ	具だくさんすったて汁 けいちゃん焼き		ぎゅうにく あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう だいず	にんじん ねぎ にら	たまねぎ きくらげ はくさい キャベツ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さといも さとう	あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ	664	24.6	18.8	2.0	●日本全国イッテQについて…今月は、岐阜県産立です。「すったて汁」は、合掌造りに有名な白川村の郷土料理で、ゆでた大豆をすりつぶした「すったて」にみそやしょうゆで味をつけた汁ものです。「けいちゃん焼き」は、鶏肉をみそなどの調味料で下味をつけ、野菜と一緒に焼いたものです。
	13木	スイート ポテトパン		ほうれんそう オムレツ	ポークシチュー コールスロー		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	616	22.0	26.4	2.9	●コールスローについて…コールスローは、「キャベツのサラダ」で千切りにしたキャベツを酸味のあるドレッシングで和えたものです。酸味があるので、さっぱりとした味わいですよ。
	14金	世界食料デー・エコ給食献立 だいこん 大国 ごはん		ぶたにく 豚肉の キャロット ソース	エコじゃがいものみそ汁 やず 八頭きのこのソテー		ぶたにく あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ しいたけ エリンギ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	640	24.3	19.9	2.3	●世界食料デーについて…10月16日は国連が制定した「世界食料デー」で世界の食糧問題について考える日です。この日にちなみ、今日の給食では、因幡環境さんが農業を使わずに育てた野菜を使って作りました。みなさんも身の回りのエコについて考えてみてくださいね。
	17月	ごはん		キャベツ メンチカツ	いもこん汁 こうやどうふ 高野豆腐のたまごとじ		ぶたにく とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん さやいんげん しろねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら パンこ こむぎこ	647	23.6	18.5	2.0	●いもこん汁について…いもこん汁は、鳥取の郷土料理「いもこん鍋」を給食風にアレンジしました。鶏肉、里いも、こんにやく、だいこんなど具だくさんです。旬の野菜がたくさん入っていますよ。秋・冬が旬の野菜はどれか分かるかな?

※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。



2022年

10月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

丈夫な体をつくろう

今月の旬の食べ物

八頭町学校給食共同調理場

(八頭町教育委員会)

〇〇〇学校



※ 太字は八頭町の産物です。

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					
	18火	カミカミ献立 さつまいもご飯		鶏肉のみそだれかけ	きのこのすまし汁 かみかみ和え		とりにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	しょうが えのきたけ しいたけ たまねぎ だいこん	こめ さつまいも さとう もやし	ごまあぶら ごま	小学校 603	小学校 26.6	小学校 18.0	小学校 3.2	●きのこについて…鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。給食で使用する「なめこ」「えのきたけ」「しいたけ」「エリンギ」「しめじ」は、全て八頭町産です。今日は、すまし汁にきのこをたくさん入れています。
	19水	食育の日献立 ご飯		とっとりかき揚げ	肉じゃが ごま和え		だいず あごちくわ ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	さやいんげん ほうれんそう にんじん	しろねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ もやし コーン	こめ こむぎこ こめこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	710	24.2	18.7	2.2	●食育の日について…毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県、八頭町のおいしい食材を献立に取り入れています。とっとりかき揚げは、鳥取の特産物がたくさん入っています。味わって食べてくださいね。
	20木	こめこ米粉パン		白身魚の香草焼き	ポークビーンズ ツナごぼうサラダ		ホキ ぶたにく だいず ツナ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ	こめこパン パンこ さとう じゃがいも	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ あぶら	601	34.9	24.4	2.8	●パンについて…毎週木曜日の主食は、パンの日です。今日の米粉パンは、鳥取県産のお米が使われています。米粉は、小麦粉よりももちり感のあるでんぷんを多く含むため、もちもちした食感になります。
	21金	ご飯		豚肉のオイスターソース炒め	ビーフンスープ 大学いも		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ しろねぎ	エリンギ しいたけ もやし にんにく きくらげ	こめ ビーフン さとう さつまいも ごま	あぶら ごまあぶら でんぷん	711	21.6	18.4	1.9	●豚肉について…豚肉は他の肉類と比べて「ビタミンB1」を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる炭水化物をエネルギーに変えるはたらきがあり、疲れをとってくれます。
	24月	ご飯		あじフライ	豚汁 じゃがいもきんぴら		あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい えのきたけ しろねぎ ごぼう	こめ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	643	22.9	17.2	2.1	●あじについて…あじは、味が良いので「あじ」と名付けられた魚だそうです。うまみ成分が多く含まれていて、味の良さが魅力の魚です。たんぱくな味なのでどんな味付けにも合います。
	25火	ご飯		プルコギ	キムチスープ もやしのナムル		ぶたにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん なし	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく はくさい えのきたけ	こめ さとう はるさめ もやし	ごま ごまあぶら	612	22.6	17.5	2.9	●キムチについて…キムチは、韓国の伝統的な食べ物です。韓国では、白菜だけでなく、きゅうりや大根などのいろいろな野菜のキムチや魚介類を加えて作るキムチもあるそうです。
	26水	ご飯		さばのピリ辛だれ	おろしのかきたま汁 らっきょうサラダ		さば たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん きゅうり だいこん	しょうが たまねぎ なし えのきたけ しろねぎ らっきょう	こめ さとう じゃがいも でんぷん		623	26.8	17.1	2.3	●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おかえます。
	27木	読書週間献立① 大山小麦 こがた小型 コッペパン		ハンバーグ トマトソース	きのこのクリーム スパゲッティ かいそうサラダ	りんご	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト こんぶ	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ コーン りんご	コッペパン スパゲッティ さとう	ドレッシング	623	23.6	21.0	2.9	●読書週間献立について…10/27～11/9は読書週間です。この期間は、「食に関する本」を紹介します。今日は、「ぎょうれつのできるスパゲッティやさん」に出てくる「きのこのクリームスパゲッティ」を給食用にアレンジしました。
	28金	カミカミ献立 玄米入り ご飯		かみかみ みそがらめ	わかめのすまし汁 のり酢和え		ぶたにく 豆腐 ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ こめこ さつまいも でんぷん さとう	あぶら	644	24.9	15.7	2.8	●カミカミ献立について…よく噛んで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、おし歯を予防したりするなど、良いことがたくさんあります。一口30回を目安にしっかり噛んで食べましょう。
	31月	読書週間献立② ご飯		いわしの かば焼き	豆乳みそ汁 りっちゃんサラダ		いわし とうにゅう ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト コーン	しょうが はくさい だいこん えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ さとう でんぷん こむぎこ きゅうり	あぶら	642	24.5	19.5	2.0	●読書週間献立②について…今日は、「サラダでげんき」に登場する「りっちゃんサラダ」です。国語の教科書に出ていたので覚えていてくれる人も多いと思います。給食でも大人気のサラダです。

※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。