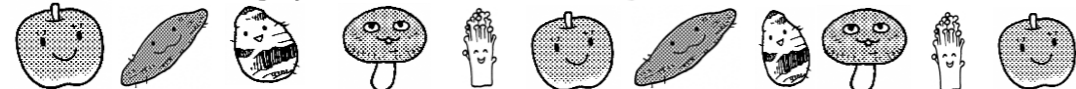




2021年 8.9 月 予定献立表



※ 太字は八頭町の産物です。

☆ 今月のめあて ☆

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



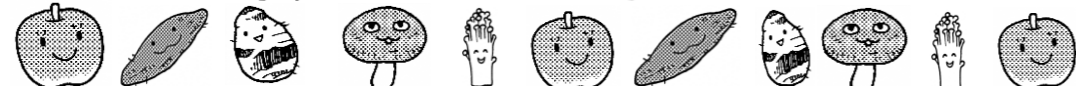
給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ				
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g					
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群									
	8/30	月	ごはん		焼きぎょうぎ	キムチスープ ピーマン炒め		とりにく ぶたにく たら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン にら	たまねぎ はくさい しいたけ キャベツ	ごめ こむぎこ でんぶん ビーフン	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	617 751	20.7 24.7	16.7 19.2	2.0 2.6	●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、給食をしっかり食べて心も体も元気に過ごしましょう。
	8/31	火	むぎごはん 麦ごはん		鉄腕 ドライカレー	トマトとレタスのスープ モリモリ831		しかにく だいたい ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ひじき	トマト ほうれんそう パセリ ブロッコリー	たまねぎ レーズン しめじ きゅうり	ごめ おぎ じゃがいも レタス	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	603 733	26.1 31.5	15.4 17.6	2.3 2.9	●野菜の日について...8月31日は、語呂合わせて「831の日」です。毎日、野菜をしっかり食べていますか?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。
	日本全国イッテQ食					いちよう葉汁 れんこんサラダ	くまモン みかん ゼリー	とうふ あぶらあげ あじ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん コーン きゅうり キャベツ	ごぼう しいたけ だいこん えだまめ しめじ れんこん	ごめ こむぎこ パンこ みかんゼリー	あぶら ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	699 871	25.2 31.5	20.8 24.7	2.6 3.4	●日本全国イッテQ食について...9月から12月までの間、日本各地の様々な料理を紹介します。今日は、熊本県献立です。びりん飯は、熊本県戸馳島の郷土料理です。豆腐を炒めるとき音が「びりん、びりん」というように聞こえることからついた名前だそうです。
	1	水	びりんめし		アジフライ			とりにく あぶらあげ あじ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ だいこん えだまめ しめじ れんこん	ごめ こむぎこ パンこ みかんゼリー	あぶら ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	699 871	25.2 31.5	20.8 24.7	2.6 3.4	●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。	
	2	木	コッペパン		鶏肉の梨 ソースかけ	ピーフシチュー 海藻サラダ		とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ こんぶ	たまねぎ にんにく エリンギ きゅうり キャベツ コーン	ごめ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	629 766	28.1 34.1	24.5 29.2	3.4 4.3	●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。
	3	金	ごはん		さばの味噌煮	ひやしそめん汁 ほうれん草のごま和え		さば ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しいたけ キャベツ もやし	ごめ そうめん	ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	676 843	25.5 31.8	19.5 23.8	3.5 4.5	●冬瓜について...冬に瓜と書いて「とうがん」です。夏に収穫されるのに冬という名前がついたのは、冬まで保存できたことからだと言われています。ビタミンCが豊富に含まれている野菜です。
	6	月	ごはん		かぼちゃの コロッセ	とうがんのすまし汁 じゃがいものきんぴら		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ ピーマン	とうがん たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	639 796	18.9 22.7	16.8 19.9	2.0 2.6	●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。
	7	火	ごはん		おろし ハンバーグ	なすの味噌汁 千草和え		とりにく ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん なす たまねぎ もやし	ごめ ごま	ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	631 769	25.5 30.7	18.2 21.1	2.3 2.9	●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、虫歯を予防したりするなど、良いことがたくさんあります。今日は、噛むことを意識できるように玄米やごぼうをとり入れました。
	カミカミ献立					あご団子の味噌スープ ごぼうナッツ		しかにく ぶたにく とびうお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが だいこん もやし	ごめ げんまい えのきたけ ごぼう	ごまあぶら くるみ アーモンド あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	700 858	27.5 33.2	20.3 23.8	3.5 4.4	●郡家西小給食委員会おすすめ献立について...給食委員会の活動目標「みんなが給食を楽しむ学校」をもとに献立を考えました。国語の教科書に出ていた「りっちゃんサラダ」や人気の唐揚げをとり入れました。楽しく味わって食べてみてくださいね。
	8	水	げんまい 玄米ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そば	あご団子の味噌スープ ごぼうナッツ		とりにく ウイナー ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	カレーパン マカロニ じゃがいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	693 848	28.8 35.0	31.5 38.1	3.6 4.6	●とっとり県民の日について...9/12は「とっとり県民の日」で、鳥取県民が「ふるさとを愛する心を持って、自信と誇りをもてる鳥取県を築いていこう」と気持ちをもつ一日です。「和牛王国」「きのこ王国」と言われている鳥取の和牛としいたけのステーキをとり入れました。
	郡家西小給食委員会おすすめ献立					ミネストローネ りっちゃんサラダ		とりにく ウイナー ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	カレーパン マカロニ じゃがいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	693 848	28.8 35.0	31.5 38.1	3.6 4.6	●とっとり県民の日について...9/12は「とっとり県民の日」で、鳥取県民が「ふるさとを愛する心を持って、自信と誇りをもてる鳥取県を築いていこう」と気持ちをもつ一日です。「和牛王国」「きのこ王国」と言われている鳥取の和牛としいたけのステーキをとり入れました。
	ふるさとお宝献立					とっとり 鳥取の王国 ステーキ	にじゅうせい 二十世紀梨	ぎゅうにゅう ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー コーン	しいたけ にんにく だいこん たけのこ きくらげ キャベツ	ごめ きゅうり らっきょう	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	694 849	26.9 32.5	23.1 27.3	2.3 2.9	●かぼちゃについて...かぼちゃは、栄養豊富な野菜です。種類も沢山あり、甘みが強く、ホクホクしているのが西洋かぼちゃです。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ゃです。他にも種類があるので、調べてみてくださいね。
	10	金	ほしぞら 星空舞 ごはん		とっとり 鳥取の王国 ステーキ	ふるさとの幸スープ 星空サラダ	にじゅうせい 二十世紀梨	ぎゅうにゅう ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー コーン	しいたけ にんにく だいこん たけのこ きくらげ キャベツ	ごめ きゅうり らっきょう	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	694 849	26.9 32.5	23.1 27.3	2.3 2.9	●かぼちゃについて...かぼちゃは、栄養豊富な野菜です。種類も沢山あり、甘みが強く、ホクホクしているのが西洋かぼちゃです。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ゃです。他にも種類があるので、調べてみてくださいね。
	13	月	ごはん		黒豆がんもの 含め煮	かぼちゃの味噌汁 ツナ和え		くろまめ あぶらあげ みそ ツナ がん	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ だいこん きゅうり	ごめ さとう	ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	630 -	25.8 -	18.2 -	2.3 -	●かぼちゃについて...かぼちゃは、栄養豊富な野菜です。種類も沢山あり、甘みが強く、ホクホクしているのが西洋かぼちゃです。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ゃです。他にも種類があるので、調べてみてくださいね。

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



2021年

8.9 月 予定献立表



※ 太字は八頭町の産物です。

☆ 今月のめあて ☆

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	火	ごはん		春巻き	もずくスープ チャプチェ		かまぼこ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	ごめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	666 814	18.6 21.9	20.8 24.4	2.1 2.6	●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	水	ごはん		ししゃもの 南蛮漬	わかめのすまし汁 なすの肉味噌炒め		ししゃも ちくわ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ピーマン インゲン	たまねぎ しめじ なす たけのこ にんにく	ごめ ごめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	607 738	23.6 28.3	17.2 19.9	2.1 2.7	●ししゃもについて…ししゃもは、多くが干物として売られています。骨まで丸ごと食べられるので、カルシウムのよい補給源になり、成長期に食べてほしい食品です。一般に売られているのは、からふとししゃもという種類です。
	16	木	小型 コッペパン		秋鮭の 香草焼き	ミートスパゲティー 大根サラダ		さけ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ だいこん きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ コーン	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	614 785	30.9 38.7	20.2 24.4	2.6 3.4	●さけについて…鮭は赤身魚と白身魚のどちらだと思いますか？身がピンク色をしているので赤身魚と思われがちですが、白身魚です。身がピンク色をしているのは、エサとなるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。
	17	金	むぎ ごはん		オムレツ	チキンカレー フルーツミックス		たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ なす みかん もも パイ	ごめ むぎ さとう いちごゼリー	あぶら じゃがいも	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	682 834	21.8 26.1	16.1 18.4	2.0 2.5	●カレーライスについて・・・今日は、給食で人気メニューのカレーライスです。給食のカレーは、旬の野菜をとり入れたり地元の食材を使って大きな釜で煮込みます。隠し味に梨ピューレが入っていますがわかりますか？
	21	火	秋の 実り ごはん		鶏肉の 塩麴焼き	根菜の味噌汁 小松菜のおかか和え	つきみ 月見 だんご	だいたい とりにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな かつおぶし	しめじ しいたけ れんこん だいこん もやし キャベツ	ごめ さとう だんご さといも	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	670 818	32.1 39.2	14.4 16.3	3.1 3.9	●お月見献立について・・・今日は、「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芋などをお供えする風習があります。
	22	水	ごはん		かれのい からあげ	豚汁 ささみときゅうりの ごま酢和え	ちゅう (中3) つきみ 月見 だんご	かれのい ぶたにく あぶらあげ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ きゅうり もやし えだまめ	ごめ さとう (中3) だんご	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	658 803	33.0 40.3	19.9 23.2	2.5 3.1	●かれのいについて・・・かれのいは、多くは目が右側に偏っています。実は、生まれたときは目が両側にありますが、成長すると右側へ移動していきます。白身の魚で、刺身や煮付け、塩焼き、から揚げなどにして食べられています。
	24	金	ごはん		おおい 大江の ココエッグ	マカロニスープ ジビエとなすのトマト煮		たまご ベーコン しかにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン キャベツ なす たまねぎ エリンギ にんにく	ごめ マカロニ	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	633 -	25.3 -	18.5 -	2.8 -	●大江の天美卵について・・・今日の献立には、天美卵で作った「大江のココエッグ」を取り入れています。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。
	27	月	ごはん		あげ出し豆腐 肉味噌かけ	いものこ汁 小松菜とさつま揚げ の炒め煮		とうふ ぶたにく とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	グリンピース にんじん ねぎ こまつな	しょうが しいたけ なめこ だいこん キャベツ	ごめ さといも さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	624 760	22.0 26.2	18.2 21.1	1.9 2.4	●いものこ汁について・・・東北地方の郷土料理です。「いものこ」とは、里芋のことを表しています。里芋を主役にお肉、野菜などの秋の味覚がたくさん入っています。
	28	火	ひろし ごはん		あごの かば焼き	豆腐のすまし汁 かみかみ和え		とびうお とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ひろし にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん もやし えだまめ	ごめ ごめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	615 748	26.8 32.4	15.4 17.5	2.0 2.6	●ひろしごはんについて・・・今日は、前回登場して好評だった広島菜を使った「ひろしごはん」です。広島菜は、ほとんどが漬物として使われます。日本三大漬物の1つですが、あと二つ何かわかりますか？
	29	水	ごはん		鳥取地鶏ピヨの バーベキュー ソースかけ	コンソメスープ らっきょうサラダ		とりにく ベーコン かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	なす にんにく たまねぎ しめじ らっきょう キャベツ	ごめ さとう じゃがいも きゅうり	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	679 830	26.4 31.9	20.6 24.2	2.4 3.0	●鳥取地鶏ピヨについて・・・鳥取生まれの地鶏ピヨは、歯ごたえがよく旨味がぎゅっと詰まっているのが特徴です。ピヨという名前は、親しみやすく印象に残るネーミングということで名付けられたそうです。ぜひ、味わって食べてみてください。
	30	木	こめこ 米粉パン		ミートローフ	パンプキンポタージュ 野菜のカレーソテー		しかにく たまご とりにく ハム	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう ぶたにく	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ グリンピース カリフラワー キャベツ エリンギ	ごめこパン パンこ	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	602 732	32.9 40.2	19.9 23.2	3.6 4.6	●カリフラワーについて・・・カリフラワーは、キャベツの仲間の一つで、花のつぼみが沢山集まった部分を食べています。一般的な白色のほかオレンジ色や黄緑色、むらさき色などがあります。献立内容が変更になる訳がございません。ご了承ください。