



2021年

10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)		体の調子をとどめる(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					
	1金	ごはん		さわらの味噌マヨネーズ焼き	ゆばのすまし汁 小松菜のごま和え		さわら とうふ ゆば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな パセリ	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし コーン	こめ パンこ	ごま ノンエッグマヨネーズ	小学校 632	小学校 29.0	小学校 19.8	小学校 2.1	●ゆばについて…水に浸した大豆をすりつぶして、どろどろになった汁を煮て絞ります。絞ったかすがおから、汁が豆乳です。豆乳を煮るとできる薄い膜がゆばです。どんなものが大豆からできているか調べてみてくださいね。
	4月	ごはん		イカフリッター	肉団子と春雨のスープ もやしの中華和え		いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	だいこん しめじ もやし たまねぎ	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 631	小学校 20.8	小学校 19.1	小学校 2.6	●今月のめあてについて…今月のめあては、「丈夫な体をつくらう」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作りましょう。
	5火	ごはん		豆腐ハンバーグ	かきたま汁 野菜炒め		とりにく とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ キャベツ エリンギ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	小学校 653	小学校 28.1	小学校 18.8	小学校 2.5	●食べ物クイズ!!…今日の野菜炒めで使われているにんじんは、あることでナンバーワンの野菜です。何のナンバーワンでしょうか?①日本での生産量②給食で使う回数③小学生の苦手な野菜…正解は、②給食で使う回数です。理由は、彩りがよく、栄養たっぷりだからです。
	日本全国イッテQ食			チキンチキン	お嫁さん団子汁 はすのさんばい	やまぐちさん 山口産 りんご ゼリー	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ れんこん キャベツ	ごぼう えだまめ だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ さとう もち りんごゼリー	あぶら ごま	小学校 741	小学校 27.4	小学校 19.2	小学校 2.1	●日本全国イッテQ食について…今月は、山口県の献立です。山口県の方で結婚した女性のことを「お嫁さん」といい、子供が産まれたときに体を氣遣って作る団子汁を「お嫁さん団子汁」というそうです。「チキンチキンごぼう」は、山口県の学校給食の人気メニューです。
	7木	こめこ 米粉パン		豚肉のハニーマスタード焼き	里芋のシチュー 鹿肉と大豆のケチャップ煮		ぶたにく とりにく しかにく だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい エリンギ にんにく	こめこパン さといも はちみつ こむぎこ	あぶら	小学校 653	小学校 38.2	小学校 27.0	小学校 2.6	●里芋について…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。
	カミカミ献立・目の愛護デー			さばのピリ辛焼き	ほうれん草の味噌汁 茎わかめのきんぴら		さば とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきたけ しょうが ごぼう	こめ さつまいも こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	小学校 637	小学校 25.8	小学校 16.0	小学校 4.3	●目の愛護デーについて…10/10は、目の健康について考える日です。日頃から栄養バランスのとれた食事をすることが大切ですが、目の働きに関係する、食材も取り入れましょう。さつまいもやほうれん草などもそうなのです。
	11月	ごはん		すふた酢豚	中華なめこスープ ひじきのごまネーズ		ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン ねぎ だいこん	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ なめこ えのきたけ	こめ さとう きゅうり キャベツ	あぶら ノンエッグマヨネーズ コーン	小学校 680	小学校 22.7	小学校 23.7	小学校 2.5	●ひじきについて…ひじきを食するのはおもに日本だけです。生のままでは食べられないので8~10時間かけてゆで、干して乾物にします。長く保存できるようにするのは日本の昔からの知恵です。
	12火	たき寄せ ごはん		いわしのみぞれ煮	かぼちゃの味噌汁 彩りなます		いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	しめじ しいたけ りり たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう えだまめ	ごま	小学校 635	小学校 27.3	小学校 20.0	小学校 2.9	●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。今日のいわしのみぞれ煮は骨までおいしく食べられますよ。
	船岡小4年オリジナル献立			カレイの唐揚げ	八頭野菜のスープ 納豆サラダ	りんご	かれい ベーコン ツナ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	エリンギ しめじ しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも りんご	あぶら	小学校 663	小学校 28.6	小学校 18.3	小学校 3.0	●船岡小4年オリジナル献立について…今日の給食は、船岡小4年生が作成した献立です。鳥取県、八頭町を感じられ、食材の良さを知ってもらいたいという思いで意見を出し合い考えました。カレイの唐揚げは、鳥取の名産であること、魚を上手に食べる練習になったらいいなと思いい決めました。
	14木	こがた 小型 コッペパン		ささみの香草焼き	カレーうどん 野菜ソテー		とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし エリンギ	コッペパン うどん パンこ	あぶら オリーブあぶら	小学校 622	小学校 34.6	小学校 21.4	小学校 3.4	●ささみについて…ささみは、鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれている部分です。笹の形に似ていることから「ささ身」と名が付いたそうです。今日は、香草焼きにしました。味わって食べてみてくださいね。
	世界食料デー・エコ給食献立			白身魚の大国 キャロットソース	エコスープ デストロイヤー チョップドサラダ		ホキ とりにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	だいこん たまねぎ しめじ コーン	こめ さとう こむぎこ こめこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	小学校 638	小学校 25.9	小学校 17.8	小学校 2.5	●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、生ごみから作られたリサイクル液肥で作られた野菜を使用しています。

※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

10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)		体の調子をとどめる(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月	カミカミ献立 ごはん		ちくわ 竹輪の 磯辺揚げ	けんちん汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		ちくわ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ インゲン	なめこ えのきだけ だいこん しいたけ	こめ こむぎこ さといも こんにゃく	あぶら こめこ さとう	小学校 648	小学校 22.4	小学校 18.3	小学校 2.6	●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、噛みごたえのある根菜類や切干大根を使っています。
	19火	食育の日献立 わかめ ごはん		やまめの 塩焼き	豚汁 のり酢和え		やまめ ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ たまご	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん はくさい ごぼう えのきだけ キャベツ	こめ さとう	あぶら	小学校 637	小学校 35.9	小学校 16.9	小学校 3.4	●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。やまめは、八頭町の特産物で私都川の豊かな清流で育ちます。お箸を上手に使って食べられるかな？
	20水	ごはん		厚揚げの 味噌炒め	肉じゃが おかか和え		ぶたにく ぎゅうにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	にんじん インゲン ほうれんそう	もやし しょうが たまねぎ	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	小学校 705	小学校 28.6	小学校 20.3	小学校 2.3	●ごはんを食べよう！…お米は、日本人の主食として毎日の食事に欠かせない食べ物の1つです。しかし、最近給食ではご飯の食べ残しが多くなっています。お米は、脳や体を動かすためのエネルギーのもとになる大切なものです。しっかりとって欲しいです。
	21木	くるみ パン		てつわん 鉄腕 ミートローフ	A B C マカロニスープ ブロッコリーのソテー		しかにく ぶたにく おから ウィンナー	ぎゅうにゅう とり たまご	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース エリンギ だいこん もやし コーン	コッペパン マカロニ パンこ	あぶら くるみ	小学校 653	小学校 32.9	小学校 26.3	小学校 3.6	●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。
	22金	むぎ 麦ごはん		メンチカツ	秋の栗カレー らっきょうサラダ		とりにく ぶたにく しかにく かまぼこ	ぎゅうにゅう だいず	にんじん なし	ごぼう たまねぎ エリンギ らっきょう キャベツ きゅうり	こめ むぎ さつまいも じゃがいも	あぶら	小学校 720	小学校 20.5	小学校 21.0	小学校 2.2	●さつまいもについて…さつまいもには、腸の働きを良くする食物繊維が多く含まれています。甘みがあり、加熱すると甘みはさらに強くなります。今日は、大人気のカレーに入れてみました。
	25月	郡家東小学校お楽しみ献立 キムタク ごはん		トマトオムレツ	春雨スープ 海藻サラダ	さいじょうがき 西条柿	ベーコン たまご とりにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん チンゲンサイ	はくさい だいこん たまねぎ もやし しめじ きゅうり	こめ はるさめ キャベツ コーン かき	ごまあぶら	小学校 641	小学校 20.5	小学校 19.8	小学校 3.3	●郡家東小学校お楽しみ献立について…今日は、郡家東小学校給食委員会が作成した献立です。「大人気！な献立」事前のリサーチをもとに、みんなの好きそうなメニューを集めました。どうぞお召し上がりください。
	26火	ごはん		ポーク しゅうまい	八宝菜 大学芋		ぶたにく えび うずらたまご いか	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	こめ さつまいも てんぷん ごま	ごまあぶら あぶら ごま	小学校 771	小学校 28.7	小学校 20.9	小学校 1.9	●八宝菜について…八宝菜の「八」は、「8種類」の具という意味ではなく「沢山の」という意味があります。いくつかの食材が中に入っているでしょうか？探してみてください。
	27水	読書週間献立① ごはん		とりにく 鶏肉の らっきょう ソース	豆乳味噌汁 こまったさんのサラダ		とりにく みそ ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん	らっきょう だいこん えのきだけ しろねぎ きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう さといも	ノンエッグマヨネーズ	小学校 681	小学校 27.4	小学校 22.2	小学校 2.0	●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」を紹介したいと思います。今日は、「こまったさんのサラダ」です。彩りをよくするため白・赤・緑をそろえて作った、こまったさんのサラダ、味わってみてくださいね。
	28木	読書週間献立② コッペパン		栗コロッケ	14ひきのきのこスープ ジャーマンポテト		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう バター チーズ だっしふんにゅう	にんじん パセリ	エリンギ しめじ たまねぎ はくさい くり	コッペパン パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら こむぎこ	小学校 659	小学校 22.3	小学校 26.6	小学校 2.5	●14ひきのあさごはんについて…ねずみさんはみんなで14ひきの大家族。朝ごはんをみんなで手づくりします。きのこも入って特別美味しいスープはとってもいい匂い。給食でもきのこをたっぷり入れて作りました。
	29金	読書週間献立③ ごはん		さんまの 梅煮	なめこの味噌汁 いりどり		さんま とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ インゲン	だいこん れんこん たけのこ しょうが なめこ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	小学校 686	小学校 27.0	小学校 25.2	小学校 2.1	●目黒のさんまについて…「目黒のさんま」は有名な落語で、絵本にもなっています。焼けるさんまの匂いと味わいは、高級な魚ばかり食べているお城のお殿様もとりこにしたほどの美味しさです。秋の味覚の代表でもあります。
													小学校 840	小学校 32.6	小学校 30.0	小学校 2.7	

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。