



2023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					
	2月	ごはん		ささみ天	わかめのすまし汁 ごま和え		とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	小学校 620	小学校 27.9	小学校 15.3	小学校 2.2	●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。
	3火	ごはん		いわしのしょうが煮	さつまいものみそ汁 高野豆腐のたまごとし		いわし みそ こや豆腐 たまご	ぎゅうにゅう かまぼこ	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しめじ しろねぎ たまねぎ	こめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら	小学校 679	小学校 24.4	小学校 20.8	小学校 2.3	●高野豆腐について…高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作る、日本に昔から伝わる保存食です。大豆からできているため、筋肉をつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
	4水	ごはん		厚焼きたまご	肉じゃが おかか和え		たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら はちみつ	小学校 666	小学校 25.7	小学校 17.8	小学校 2.2	●給食の野菜について…は、いろいろな種類があり、味やにおい、色や形もさまざまです。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。
	5木	大山小麦 コッペパン		いかフライ	ポークシチュー 大根サラダ		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ だいこん	コッペパン バンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	小学校 603	小学校 24.3	小学校 23.9	小学校 2.8	●大根について…大根は、日本で昔から作られてきました。日本で一番古い書物「古事記」にも載っています。大根は95%が水分でビタミンCと消化を助けるジアスターゼが豊富に含まれています。
	6金	ごはん		さけの マヨネーズ焼き	なめこ汁 さといものそぼろ煮		さけ みそ とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ だいこん たまねぎ しいたけ	こめ さといも さとう でんぶん	あぶら	小学校 641	小学校 28.0	小学校 18.6	小学校 2.1	●さといもについて…山で採れる山いもに対して、里で採れるので里いもと呼ばれています。ぬめり成分のガラクトマンナンは脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があると言われています。
	10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		さわら とうふ あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	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	小学校 664	小学校 25.8	小学校 20.8	小学校 2.3	●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。
	11水	わかめごはん		豆腐ハンバーグの きのこあん	かきたま汁 ごま酢和え		とうふ おから とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな しろねぎ きゅうり もやし	たまねぎ にんにく しょうが しいたけ エリンギ しめじ えのきたけ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごま	小学校 621	小学校 26.7	小学校 15.5	小学校 3.0	●ごまについて…ごまは成分の半分が油でできており、「ごま油」としても給食に登場する食べ物です。カルシウムやマグネシウム、鉄分など毎日の食事の中で不足しがちなミネラルや、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。
	12木	大山小麦小型 コッペパン		春巻き	野菜たっぷりラーメン グリーンサラダ		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう えだまめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー しろねぎ しょうが	たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン しょうが	コッペパン こむぎこ でんぶん はるさめ ラーメン さとう	あぶら ドレッシング	小学校 566	小学校 21.6	小学校 23.4	小学校 2.9	●春巻きについて…春巻きは立春のころにとれた野菜を具材にして作られたものを「春巻き」と呼んでいます。世界各国で中に包む具材もさまざまです。
	13金	ごはん		タンドリー チキン	秋の実りカレー らっきょうサラダ		とりにく ぶたにく だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん きゅうり だいこん らっきょう	しょうが にんにく たまねぎ しめじ しいたけ やし	こめ さつまいも さとう	あぶら	小学校 733	小学校 27.1	小学校 22.9	小学校 2.4	●タンドリーチキンについて…鶏肉をヨーグルトと香辛料に漬け込み「タンドール」と呼ばれる円筒状の土窯で焼いた料理をタンドリーチキンといいます。今日はしょうがやんにくを入れて、たれに漬け込みこんがり焼きました。
	16月	神鬼ごはん		豚肉のキャロット ソース	じゃがいものみそ汁 とっとり野菜の カレー炒め		ぶたにく あぶらあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ えのきたけ たけのこ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	小学校 661	小学校 27.7	小学校 20.5	小学校 2.2	●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、にんじんを丸ごとすりおろしてキャロットソースを作りました。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。

※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。





2023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)

※ 太字は八頭町の産物です。

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	第1群	第2群	第3群	第4群					
	17火	日本全国イッテQ食 ごはん		デミカツ	とうがのみそ汁 ブロッコリーサラダ	きびだんご	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ ブロッコリー	グリーンピース とうが たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	こめ パンこ こむぎこ こめこ さとう きびだんご	あぶら ドレッシング	小学校 737	小学校 25.8	小学校 17.9	小学校 2.8	●日本全国イッテQについて…今月は、岡山献立です。岡山でカツ丼といえはカツにデミグラソースをかけたものというのが一般的で「デミカツ丼」と呼ばれています。おこのみでデミカツをご飯の上のせて食べてみてください。				
	18水	カミカミ献立 ごはん		厚揚げの みそ炒め	いもこん汁 はりはりあえ		ぶたにく とりにく みつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しょうが だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ きゅうり	しょうが だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら ごま	612	24.8	16.3	2.6	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は「カミカミ献立」の日としてかみごたえのある食材を取り入れた献立が登場します。よくかむことは、だ液の分泌を促して、むし歯を予防する働きがあります。今日の給食にはどんなカミカミ食材が入っているのか見つけてみてくださいね。				
	19木	食育の日・読書週間献立 大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	きのこのクリーム煮 らっきょうコールスロー	西条柿	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ バター	にんじん トマト しょうが たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ キャベツ しらしいんげん	しょうが たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ キャベツ	コッペパン じゃがいも きゅうり コーン らっきょう かき	あぶら こむぎこ さとう	635	26.5	28.8	2.9	●食育の日について…毎月19日は、食育の日です。今日のデザートは西条柿です。昨年、町内の図書館司書の先生方に食に関するおすすめの本を紹介していただきました。その中の「干し柿」という本では、渋柿から干し柿を作っていましたが、西条柿も渋柿から作られています。				
	20金	ごはん		ごぼう メンチカツ	かぼちゃのみそ汁 切干大根の含め煮		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 かぼちゃ さやいんげん	ごぼう たまねぎ えのきたけ だいこん しいたけ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら さとう	638	22.2	16.2	2.2	●切干大根について…大根を細長く切り乾燥させたものを「切干大根」といいます。ほすことにより大根の甘みが増して栄養価もあがります。不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維が豊富なので、健康な体づくりにおすすめの食べ物です。				
	23月	ごはん		チキンカツ	さといものみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく みつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん えのきたけ ごぼう こんにやく	こめ じゃがいも こめこ でんぶん さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	628	23.0	16.1	1.9	●鶏肉について…鶏肉には、良質なたんぱく質が豊富に含まれ、筋肉など、体をつくるものになります。また、ビタミンAも多く含まれるので、粘膜を強くし、風邪などの病気を予防することもできます。今日のチキンカツはじゃがいもや米粉を使った衣です。				
	24火	ごはん		プルコギ	キムチスープ もやしのナムル		ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう なし	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく はくさい キムチ もやし	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	629	24.0	18.7	2.1	●キムチについて…キムチは、韓国の冬の保存食として伝わる伝統的な漬物です。白菜だけではなく、きゅうりや大根などのいろいろな野菜キムチや魚介類を加えて作るキムチもあります。				
	25水	ごはん		具だくさん たまご焼き	豚汁 ゆかりあえ		たまご とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ あかしそ	たまねぎ しいたけ だいこん はくさい ごぼう えのきたけ	こめ キャベツ もやし	あぶら ごま	598	24.9	16.9	2.3	●豚肉について…豚汁に入っている豚肉には、体をつくるたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1をとることで、疲れにくい体になります。体にためておくことができない栄養素のため、食事で積極的にとることが大切です。				
	26木	郡家東小 リクエスト献立 まっくろ くろすけパン		ぎょうぎ	ABCスープ 納豆サラダ		とりにく ぶたにく なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン	コッペパン ココア さとう じゃがいも マカロニ でんぶん もちごめこ	あぶら こむぎこ	590	22.7	22.4	3.4	●おすすめ献立について…今日は郡家東小学校のリクエスト献立です。「5年生の人気献立」で、5年生の人気のおかずが組み合わせられています。ひさしぶりの「まっくろくろすけパン」味わってください。				
	27金	ごはん		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 チンゲンサイ きくらげ	エリンギ しめじ しいたけ もやし にんにく たまねぎ	こめ ビーフン さつまいも でんぶん さとう みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら	717	21.6	18.4	1.9	●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。				
	30月	ごはん		いわしの かば焼き	豆乳みそ汁 ひじきのごまネーズ		いわし とうにゅう みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき きゅうり 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 でんぶん こむぎこ	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	666	24.0	22.1	2.0	●ひじきについて…ひじきは岩場に生える海そうの仲間です。日本では古くから食べられていて、「ひじきを食べると長生きする」ともいわれています。骨や歯をつくるカルシウムや、血の流れをよくするマグネシウムなどが多く含まれています。				
	31火	読書週間献立 かやくご飯		キャベツ入り つくね	豆腐のすまし汁 さつまいものサラダ		あぶらあげ とうふ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ	ごぼう たまねぎ えのきたけ コーン しょうが しいたけ	こめ でんぶん さとう さつまいも	ごま ドレッシング	665	22.6	20.2	2.8	●読書週間献立について…先週の西条柿に続き、読書週間献立として「ご飯みそ汁どんぶりめし」という本から「かやくご飯」です。「かやくご飯」とは、いろいろな具が入ったご飯のことです。				

※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。