2024年 8.9 月予定献立表

☆ 9月のめあて ☆
規則正しい食事をしよう

○○○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	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	献立のテーマとメッセージ
	カミカミ献立																	
	8/28	水	ご飯		ちくわの磯辺揚げ	トマトとレタスのスープ れんこんサラダ		ちくわ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう あおさ	トマト にんじん	**たまねぎ** **しめじ** レタス れんこん きゅうり	**こめ** さとう でんぷん こむぎこ キャベツ	あぶら ごまあぶら	650 749	22.3 25.5	21.2 22.1	2.5 2.8	**●トマトについて**…トマトには、昆布と同じグルタミン酸という、うま味成分が多く含まれています。イタリア語でトマトは「ポモドーロ（黄金のりんご）」といい、昔から貴重な食べ物として大切にされてきました。
	8/29	木	大山小麦コッペパン		鶏肉のケチャップソース	コーンスープ 海そうサラダ		とりにく ポークハム ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	トマト にんじん	**にんにく** コーン **たまねぎ** きゅうり キャベツ	コッペパン **じゃがいも** さとう		580 707	28.8 32.3	20.5 23.8	3.2 3.9	**●2学期がスタートしました！！**…長い夏休みも終わり、2学期がスタートしましたね。厳しい暑さがまだ残ります。鶏肉のケチャップソースにはにんにくを入れています。にんにくには食欲を増したり血液をさらさらにする働きがあります。給食をしっかり食べて心も体も元気に過ごしましょう。
	8/30	金	ご飯		スタミナ焼肉	かぼちゃとなすのみそ汁 モリモリ８３１		ぎゅうにく ぶたにく チキンハム **みそ**	ぎゅうにゅう ねぎ	にら ブロッコリー にんじん かぼちゃ	**たまねぎ** **にんにく** しょうが なし **なす**	**こめ** さとう **えのきたけ** キャベツ きゅうり	あぶら ドレッシング ごま きゅうり	628 768	28.4 34.2	16.7 19.2	1.8 2.4	**●夏野菜について**…明日、8月31日は語呂合わせで「やさいの日」です。夏が旬の野菜には、水分が多く含まれているので、体の水分を失いがちな夏にピッタリです。また、旬の野菜は、美味しくて栄養価も高いです。
	2	月	ご飯		いわしのおかか煮	じゃがいものみそ汁 かおり和え		いわし かつおぶし **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ	**たまねぎ** **えのきたけ** キャベツ きゅうり	**こめ** さとう でんぷん **じゃがいも**		583 678	22.8 25.0	14.7 15.0	2.0 2.4	**●じゃがいもについて**…じゃがいもはトマトやなすと同じナス科です。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんによって守られているため、加熱してもこわれにくいのが特徴です。
	3	火	ご飯		春巻き	春雨スープ チンジャオロースー		ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン あかピーマン	キャベツ たまねぎ もやし **しめじ** しょうが	**こめ** こむぎこ はるさめ たけのこ	あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	701 820	21.7 25.7	25.1 27.3	2.2 2.6	**●チンジャオロースーについて**…チンジャオロースーは、細切りにした豚肉とピーマンを炒めた料理です。今日のチンジャオロースーには青ピーマンと赤ピーマンを入れて、彩りよく仕上げました。
	4	水	ゆかりご飯		ソースつくね	豆腐のみそ汁 ひじきのごまサラダ		とりにく とうふ ハム **みそ**	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし	にんじん ねぎ しそ	**たまねぎ** **えのきたけ** きゅうり キャベツ コーン	**こめ** さとう でんぷん	ドレッシング ごま	608 736	20.7 24.2	17.8 20.2	2.6 3.1	**●豆腐について**…豆腐は、豆乳ににがりを入れて混ぜ合わせ、固めたものです。大豆に比べると、カルシウムが豊富に含まれているので、成長期のみなさんには、積極的に食べてほしい食材の一つです。今日は、みそ汁の中に豆腐が入っています。
	5	木	大山小麦コッペパン		ハムカツ	キャベツのカレースープ かぼちゃサラダ	二十世紀梨	ウインナー とりにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	**しいたけ** キャベツ **たまねぎ** きゅうり **なし**	コッペパン **じゃがいも** こめこ でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	696 864	23.2 28.0	28.6 34.7	3.3 4.0	**●梨について**・・・鳥取県を代表するの特産物の二十世紀梨は、黄緑色をしておりしゃきっとした食感が特徴です。８月の下旬から９月にかけて出荷され、今しか味わえない旬の果物です。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。
	6	金	玄米入りご飯		トマトオムレツ	ゆばのすまし汁 なすのひき肉炒め		たまご とりにく ゆば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ さやいんげん	**たまねぎ** **えのきたけ** **なす** **エリンギ** **にんにく**	**こめ** もちげんまい さとう でんぷん	ごまあぶら	643 802	24.4 29.8	19.2 23.5	2.0 2.6	**●なすについて**…なすの成分は水分が90%以上も含まれています。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。
	9	月	ご飯		豆腐ハンバーグ	コーン卵スープ 梅和え	一食 ケチャップ	とりにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう かまぼこ	チンゲンサイ にんじん うめ	コーン **たまねぎ** キャベツ きゅうり	**こめ** パンこ でんぷん さとう		602 701	21.7 24.1	15.2 16.0	2.1 2.5	**●コーンたまごスープについて**・・・スープのたまごをふわふわに仕上げるこつは、たまごを入れる前に水溶きかたくりこを入れることです。クリーム状のコーンと粒コーンを入れるのもおいしさの秘けつです。
	10	火	ご飯		ささみのレモンソースかけ	もずくのすまし汁 おかか和え		ささみ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな レモン	**たまねぎ** **えのきたけ** しろねぎ キャベツ	**こめ** こめこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	640 736	29.5 32.3	18.0 18.4	2.3 2.6	**●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、体をつくるもとになります。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。
	11	水	ご飯		コーンしゅうまい	きのこと豆腐のスープ ホイコーロー		とうふ ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん **ピーマン** **にんにく**	コーン **たまねぎ** **えのきたけ** **しめじ** **しいたけ** キャベツ	**こめ** パンこ こむぎこ でんぷん	ごまあぶら さとう	582 731	23.6 29.0	14.3 16.7	1.8 2.5	**●きのこについて**…きのこには、おなかのそうじをしてくれる食物繊維や、骨を丈夫にするのを助けるビタミンDなどが多く含まれています。現代の日本人に不足しがちな食物繊維を補うためにも意識して取り入れたい食品の一つです。
	とっとり県民の日献立																	
	12	木	大山小麦コッペパン		あごのらっきょうソースかけ	とっとり野菜のミネストローネ 八頭のしめじサラダ	梨ゼリー	とびうお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー **しめじ**	らっきょう **なし** **たまねぎ** **にんにく** キャベツ	コッペパン でんぷん **じゃがいも** なしゼリー	あぶら ドレッシング ごま さとう	631 836	25.4 35.7	21.8 28.6	2.9 4.0	**●とっとり県民の日献立について**…今日は鳥取県の誕生日「とっとり県民の日」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にしました。地元の恵みに感謝していただきましょう。

2024年 8.9 月予定献立表

☆ 9月のめあて ☆

規則正しい食事をしよう

○○○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	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	献立のテーマとメッセージ
	13	金	ご飯		鶏肉のカレー焼き	なすのみそ汁 豚肉とごぼうの炒り煮		とりにく ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん ごぼう	**たまねぎ** **にんにく** しょうが **なす** **えのきたけ**	**こめ** こんにゃく さとう	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	659 793	27.0 32.1	21.7 24.6	2.0 2.6	**●ごぼうについて**…ごぼうは、根の部分を食べる根菜類です。ごぼうを食べるのは、世界でも日本やアジアの一部だけと言われています。ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える働きがあります。
	お月見献立 17	火	秋の実りご飯		さといも コロッケ	お月見つくね汁 のり酢和え		ぎゅうにく ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう のり **みそ**	にんじん こまつな キャベツ きゅうり	**しめじ** **しいたけ** ごぼう **たまねぎ** だいこん	**こめ** じゃがいも さといも パンこ でんぷん	あぶら さとう	662 770	21.0 24.6	22.0 24.0	2.9 3.6	**●お月見献立について**‥今日は、十五夜です。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。
	日本全国イッテQ食 18	水	ご飯		さばの三ケ日みかん煮	おざく 駿河湾産桜えびの酢の物	静岡 お茶プリン	さば とりにく あぶらあげ さくらえび	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり	みかん だいこん **しいたけ** もやし キャベツ	**こめ** さといも こんにゃく さとう	ごまあぶら おちゃプリン	691 825	25.1 30.0	22.4 25.5	1.8 2.4	**●日本全国イッテQ食について**…静岡県の郷土料理や特産物を取り入れました。浜松市三ケ日町で収獲した温州みかんを使用したさばのみかん煮です。野菜をざくざく切って出し汁で煮たものを「おざく」と呼んでいます。酢の物に入っているえびは国内では駿河湾でのみ水揚げされるそうです。
	食育の日献立 19	木	大山小麦 コッペパン		境港サーモンのメンチカツ	かぼちゃポタージュ れんこんサラダ	(中) いちごジャム	さけ たら ベーコン ささみ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	**たまねぎ** **しめじ** れんこん キャベツ	コッペパン パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング (中) ジャム	682 867	25.2 30.8	26.0 31.3	3.6 4.5	**●食育の日献立**‥‥毎月19日の食育の日は、地元で生産された食材を給食に取り入れ、紹介していきます。今日は境港でとれた鮭が入ったメンチカツです。ポタージュには、地元の野菜と鳥取県産の生クリームを入れました。
	20	金	ご飯		鶏肉のフレークチーズ焼き	わかめのみそ汁 千草和え		とりにく たまご **みそ**	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	ねぎ こまつな にんじん	**えのきたけ** **たまねぎ** だいこん キャベツ	**こめ** さとう パンこ コーンフレーク	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	610 735	28.2 33.2	16.1 18.0	2.0 2.7	**●千草和えについて**‥‥千草和えの千草は「千の草」と書くようにいろいろな種類の野菜という意味があります。そこからいろいろな具材が入った和え物を千草和えと呼ぶようになりました。今日は野菜の他にも卵を入れています。
	24	火	ご飯		あじフライ	厚揚げのみそ汁 春雨の酢の物		あじ あつあげ ハム **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	**たまねぎ** **えのきたけ** きゅうり もやし	**こめ** パンこ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら さとう	654 795	22.5 26.5	19.8 23.0	2.4 2.9	**●厚揚げについて**‥‥厚揚げは、厚めに切った豆腐を油で揚げたものです。生揚げとも呼ばれています。貧血を防ぐ鉄分や、骨や歯をつくるもとになるカルシウムなど、成長期に大切な栄養素が多く含まれています。
	25	水	ご飯		豚肉のしょうが炒め	じゃがいもとわかめのみそ汁 ツナサラダ		ぶたにく ツナ **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが **たまねぎ** **えのきたけ** キャベツ	**こめ** さとう **じゃがいも**	あぶら ノンエッグマヨネーズ	588 712	25.9 31.1	17.7 20.6	1.9 2.6	**●お酢について**‥‥お酢は米や小麦・とうもろこしなどから作られる穀物酢、果物から作られたものなどいろいろ種類があります。お酢には血液を流れやすくする働きや疲れをとる働きがあります。今日はツナサラダに米酢を使っています。米酢はまろやかなのが特徴です。
	26	木	大山小麦 小型 コッペパン		竹輪の磯辺天ぷら	きつねうどん コーンサラダ	(小) いちごジャム	ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	**たまねぎ** **しいたけ** キャベツ きゅうり コーン	コッペパン でんぷん こむぎこ うどん さとう	あぶら ドレッシング (小) ジャム	693 800	25.8 30.1	26.5 29.6	3.6 4.3	**●とうもろこしについて**‥‥とうもろこしはそのまま食べる以外にもサラダ油、でんぷんから作られるコーンスターチなど幅広く加工されています。今日は粒とうもろこしをサラダに入れました。
	27	金	ご飯		ポテトカップグラタン	トマトとレタスのスープ ドライカレー		ベーコン ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう おから	にんじん トマト **ピーマン** ほうれんそう	**たまねぎ** **しめじ** レタス **にんにく** コーン	**こめ** じゃがいも さとう こめこ	あぶら	703 883	23.8 29.2	27.6 35.0	1.9 2.4	**●ポテトカップグラタンについて**‥‥今日のグラタンカップは、じゃがいもで作られていて、食べることができます。最近では食品から作られた容器や紙ストローが開発されるなど、環境にやさしい取り組みが進んでいます。みなさんも生活の中でどんなものがあるか探してみましょう。
	30	月	ご飯		境港サーモンの塩焼き	けんちん汁 らっきょう入りタルタルサラダ		さけ とうふ たまご ハム **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり	**しめじ** **しいたけ** だいこん らっきょう キャベツ	**こめ** こんにゃく さといも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	603 715	24.8 27.4	22.1 24.7	2.1 2.6	**●けんちん汁について**‥‥けんちん汁は豆腐やこんにゃく、根菜類などを油で炒めてだしを入れて煮込む料理です。精進料理なので肉や魚は入れないで、だしをとる時も昆布やしいたけを使ってつくられます。今日はみそ味で仕上げました。

※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。