



☆ 今月のめあて ☆ 感謝して食べよう

やずちょうきょういくいいんかい (八頭町教育委員会)

〇〇〇学校 Chifo Liph た もの 今月の旬の食べ物

							食べ物のはたらき							ひとりぶんないようか		西	
給食中止日	曜日	主食	牛乳乳	主菜	副菜	デザート ほか	血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) ************************************						エネル	-+		塩分	献立のテーマとメッセージ
		~	10	5		10.0	第1群	第2群			第5群	第6群	kcal	- 〈質 I g	g	g	
4				4	ビーフンスープ	Meles	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ	こめ	ねごと	小学校	校 小学杉	交 小学校	.4 2.0	材の生産者の方や、食に関わる多くの人に支えられて成り立っています。食事のあいさつに
	×	ご飯	'	^{はるま} 春巻き			かまぼこ	わかめこんぶ	チンゲンサイ	だいこん キャベツ コーン	はるさめ こむぎこ			16.4	中学校 中学校		
]	海そうサラダ			とさかのり		うめ	ビーフン		中学校	校中学校			
				/	小松菜のみそ汁 鶏肉とれんこんの炒り煮	t	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	あぶら					や体を動かすためのエネルギーのもとになります。そろそろ新米に切り替わります。おいしい ご飯をしっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう。
5	水	ばん ご 飯		いわしの			とりにく			たまねぎ	こんにゃく	ごま	642	2 24.3	20.2	2.4	
			L	しょうが煮			みそ		さやいんげんれんこん	だいこん えのきた什	さとう		745				
			1	/	マカロニスープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かき	コッペパン	あぶら	745	642 26.3 1		3.0	●旬のものを食べよう!!・・・昔は、食草の野菜で季節を感じることができました。しかし、今は つ生中食べられる野菜が多くなっています。旬のものは、栄養価が高く新鮮でおいしいなどの 良いところがあります。今日の献立にも旬のものが入っていますが、どれかわかりますか?…
6	木	たいせんこむぎ		豚肉の			ウインナー			しろねぎ	でんぷん	でんぷん				2.7	
	•	コッペパン	, L	柿ソースかけ			ツナ		4	しめじ	マカロニ						
西	小おた			<u>'</u>		3 —	とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ	ごぼう たまねぎ	じゃがいも ごめ でんぷん	あぶら	677	32.3	23.7		答えは ^綿 です。
7		\top	· /	/ 	730(1	AILK	ぶたにく	わかめ		みかんレトルト	てんぶん こめこ じゃがいも		773	3 27.4	23.9		● おたのしみ献立について・・・ 今日の献立は都家西小学校のみんなにアンケートをとり、みんな
'	1	わかめご飯		キムチから揚げ	フルーツポンチ				とうがらし	りんごレトルト	こんにゃく						た たい
					7,6 7,4,5 7		たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	パイナップルレトルト	なしぜりー		939	32.0	27.2		
			-/	/ 	つみれ汁		たまこ あじだんご	きゅうにゅう	さやいんげん	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	605	, ,	14.5	2 2	●大根について・・・大根は夏大根と、冬大根があります。夏にとれる大根はやや辛みがあり、 繋から零にかけては替みがましてきます。みなさんが普段後べている白い部分は根っこです。
10	F	ご飯		たまご焼き	だいこ <u>ん</u> [5]		3 +6			しろねぎ			607	26.4	26.4 16.5		95パーセントが永分で、ビタミンCや食べ物の消化を助けるジアスターゼを豊富に含んで
				J	大根のべっこう煮		ぶたにく			だいこん			732	2 31.7	18.9	2.9	ます。
			-/	************************************	かまぼこのすまし汁		さけ かまぼこ	ぎゅうにゅう		たまねぎ だいこん えのきた什	こめ	/ンエッグマヨネ-7 ごま					
11	火	ご飯					とりにく			しろねぎ れんこん		ドレッシンク		3 24.4	17.9		かね色をすりおろしたにんじんと、ノンエッグマヨネーズを混ぜて作り、さけにのせて焼きる
] 47.7 14.96 3	れんこんサラダ					キャベツ			724	29.2	20.3	2.5	した。にんじんが苦手な人もぜひチャレンジして食べてみてくください。
				ポーク	チンゲンサイのスープ	プ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん		ತ ಹ	あぶら					● さつまいもについて・・・ さつまいもは 熱す みかく ひと からだ のう からた のう しょく かんぱん がき ないらん で
12	강	な 菜めし					とうふ		ひろしまなきょうな	こきくらげ	こむぎこ	ごま		18.8	19.2		ギー源になります。また肌の調子を整えるビタミンCや、お腹の調子を整える食物繊維が多いでは、また肌の調子を整えるビタミンCや、お腹の調子を整える食物繊維が多いない。 きょう きょう きょう きょう きょう きょう きょう きょう きょう しゃかい 含まれています。 今日はたっぷりの油で揚げて、たれと黒ごまをからめて大学いもにしまし
				しゅうまい 	^{だいがく} 大学いも					【 ば チンゲンサイ	=			2 23.4	23.5		
	3 木		**************************************	/		りんご	シイラ	ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ たまねぎ	コッペパン	オリーブあぶら	たいこん なま た				
13		だいせんこむぎ 大山小麦		マヒマヒの香草焼き			ぶたにく		トマト	しめじ にんにく	パンこ	あぶら ごま		3 29.6	5 17.5 3	3.0	●大根クイス!!…大根を生で食べたとき、一番辛く感じるのはどの部分でしょう? ①葉に がいえの部分 ②真ん中 ③下の部分 …答えは、③の下の部分です。替くて水分の多い上の部分 だいたの。た
		コッペパン	, L			ジャム			えだまめ キャベツ だいこん			_			- 1	は大根おろしやサラダに、下の辛い部分は者物などにして食べるとおいしいです。	
:	 本田実	さん献立	+	/	#13#13		ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	さとう こめ	りんごジャムあぶら	697	35.9	20.5	3.7	ほんだみのる こんだて がつ か や ずちょうきゅうはっとうそん う せかいてき すいせい ●本田実さん献立について・・・11月14日は、八頭町(旧八東村)で生まれた世界的な彗星ハン
		T		/ 望遠鏡の	彗星のスープ		かまぼこ	ひじき		たまねぎ - しいたけ しろねぎ	さとう		614	20.6	17.2	2.8	●本田来ごれ版立について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
14	金	ご飯		かば焼き	を 夜空のサラダ			チーズ		しつねせ コーン キャベツ	はるさめ		5,4				見し、当時の現役世界最多記録を樹立しました。今日は、本田さんにちなんだ献立にしまし
										, , , ,	·3·		717	7 23.1	18.5	3.2	た。







○○○学校

やずちょうきょういくいいんかい

射しく食へよう	000手収	(八頭門教育安良云)
こんげつ しゅん た もの 今月の旬の食べ物		

						\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			<u> </u>		Jの産物で Ntたらき	9 0 0			とりぶん	・//Jv/ 栄養価	1908 110
合食中止日 日	にち ロ	ょうび	主食	牛乳乳	主菜	副菜	デザート	食べ物のはたらき <u> </u>							-+ 1. 1.18		献立のテーマとメッセージ
	#E U	工尺	乳	工米	町米	ほか	第一群	第2群		第4群	第5群		+- kcal	く質 g		HVTOハー 4Cとふらローン	
				,				とりにく	ぎゅうにゅう		はくさい		あぶら				
				 		塩麴のスープ		ぶたにく	くきわかめ		たまねぎ	パンこ			小学校		は ● 茎わかめについて・・・ 茎わかめは、わかめの中央の芯の部分です。骨や歯を作るカルシウム
17	17	月	ご 飯		メンチカツ				(31)0.0)					689	21.7	23.7 2.2	! ち なが きょう あまから つくだに
						まわかめ和え		ぎゅうにく			しろねぎ	でんぷん		中学校	中学校	中学校 中学	は、 やさい あくき ゆでた野菜を和えた茎わかめ和えにしました。
						±170 071=70		ベーコン			キャベツ	しおこうじ		-	_	- -	, (132,XC); (132,134, 137, 137, 137, 137, 137, 137, 137, 137
L	18火	イッテQ食 	/	/			さんま	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	えごま				●日本全国イッテQ食について・・・今月は、福島県献立です。「ざくざく」は、いろいろな野菜	
			はん	$ \Gamma' $	さんまの	ざくざく		とりにく		こまつな	ごぼう	こんにゃく		603	25.1	17.8 2.8	まながくざく切って入れて煮るところから名付けけられた郷土料理の一つです。 福島県では、
	10	×	ご 飯		おろし煮	*		やきどうふ			しいたけ	さとう					「えごま」が盛んに生産されています。「じゅうねん」とはえごまのことで、えごまの種が十
					83 9 C /R	じゅうねん和え		ツナ			キャベツ						神心の長い間保存できることに由来しています。
r	我力	家の自	<u> </u> 自慢料理大賞献立	١,				とりにく	ぎゅうにゅう	1- / 1 /	にんにく	ತ ಹ	ノンエッグマヨネース	704	28.3	18.7 3.4	
				14	スパイシー	ぶたじる 豚汁			さゆりにゆり	ほうれんそう	なしないでも						●我が家の自慢科理大賞献立について・・・今日は、我が家の自慢料理コンクールで大賞に選ば、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	19	水	きぬむすめ		チキンの			ぶたにく			えのきたけ	はちみつ	ごま	676	28.8	23.1 2.0	れた「スパイシーチキンの製ソースがけ」です。船岡小学校6年生の森定虎太郎さんが考えて
	1 /	*3*	ご 飯			とうふちくわ あ		# K			しろねぎ はくさい		こんにゃく	<			くれました。アピールポイントは、辛さと甘い梨のソースがマッチして、にんにくの風味が
			(有機米)		梨ソースがけ	豆腐竹輪のごま和え		とうふちくわ				さとう	さつきいも	800	22.0	.9 26.1 2.5	じもとしょくざい つか かんきょう はいりょ まんてん ひとしな り食欲をさそいます。地元食材を使い、環境に配慮したおいしさ満点の一品です。
			(II	7				さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	807	33.4	20.1 2.0	
			だいせんこむぎ 大山小麦	-/ -	さわらの ケチャップ ソースかけ	きくらげのスープ		114		チンゲンサイ		こめこ					● はしを注しく持とう!!・・・ 管さんは、はしを正しく持てていますか?はしは、食べ物をはさむ
1	Z0	木	コッペパン			ボイル野菜				727294				565	28.6	24.3 3.2	できょう v だけでなく、つまんだり、切ったり、ほぐしたりなど様々なことができます。また、微妙な打
		_		Ш				とうふ			えだまめ	でんぷん					っか かた ちからかげん おぼ の使い方や力加減を覚えることで手先が器用になるといわれています。
					7 74 17	411727					キャベツ	さとう		699	34.6	28.7 4.0	
			プリンセス かおりご飯	1 /	/ ほうれん草 オムレツ ⁽	ビーフカレー		たまご	ぎゅうにゅう	う ほうれんそう	たまねぎ	こめ	あぶら				●今日の船寅について・・・プリンセスかおりは鳥取県で生まれた長い粒のもちもちした食感の
	71	A						ぎゅうにく		にんじん	しめじ	じゃがいも	ドレッシング	686	21.6	22.5 2.	かち まい
(41	金				集のサラダ				ブロッコリー	なし	マカロニ					た。
			3 33 7 2 42							コーン にん	」 ,にく キャベツ	,		0.0	26.4	27.8 2.8	さい。
				,	,			ぶたにく	ギゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	802	26.4	27.8 2.0	
			かみうきぎ、はない神鬼ご飯	A	トンカツ	豆腐のすまし汁							anus				●和食の日について・・・2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録され「和食・日本の伝統
ı	7 5	火						かまぼこ		こまつな	えのきた什	パンこ		638	22.6	21.1 2.	がきしくぶんか。 たいせつ もいにんしま しょうにんしょ しょうにん にほんしょく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃく しゃ
'		/ \				おかか和え		とうふ			しろねぎ	さとう					う」と制定されました。地域に伝わる伝統的な食文化を受け継いでいきましょう。また、今日
								かつおぶし			キャベツ			771	26.5	24.4 2.5	のご飯は八頭町で作られた神鬼ご飯(コシヒカリ)です。
				7		じゃがいものみそ汁 切干大根のサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ತ ಹ	あぶら	1	1		
		_		$ \vdash $				ぶたにく		ほうれんそう	ごぼう	さとうじゃがいも					●切干大根について・・・切干大根は大根を日に干して作ります。日光に当てることで栄養もう
[;	Z6	水	ご飯		しのだ に 信田煮			あぶらあげ			だいこん			623	21.8	17.1 3.0	」 まみもアップします。今日は切干大根と野菜とチキンを和えたサラダにしました。歯ごたえを
				Ш								しゃかいも		楽しんでよくかんで食べてください。	楽しんでよくかんで食べてください。		
				1				みそ			うめ	1		725	24.3	17.4 3.6	
-	東小	おたの	しみ献立 だいせんこむぎ			きのこのパスタ		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら				●おたのしみ献立について・・・・今日の献立は郡家東小学校のおたのしみ献立です。アピールポイ
ļ	77	*	大山小麦		셒	さいこのハスグ	あかなし			ブロッコリー	しめじ	じゃがいも	ごま	685	20.2	25.5 2.5	ントは、「繋の食材をふんだんに使ったメニューを考えました。また、きのこや梨など、八頭町
•	LI	木	こがた 小型		栗コロッケ	ブロッコリーと	*************************************				エリンギ	くり パンこ	ドレッシング	-		-	の特産物を使ったメニューにしています。萩の味覚を味わいながら、八頭町の萩を思い浮かべ
			コッペパン	Ш		さつまいものサラダ					あかなし	スパゲッティ	さつきいも	279	25.5	31.6 3.9	てほしいです。
				1	/ さばの照り焼き	さつまいものサラッ 施揚げと大根のみそ汁 春雨の酢の物	-	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	ごま		23.3	31.0 3.2	
		金	ざ 飯	H				あぶらあげ			だいこん						●さばについて・・・魚の脂肪は体に良くDHAは脳の栄養素とも言われるので、成長期のみな
	28										0.7100		C & POW 5	633	25.2	20.3 2.3	,
]				Ш				みそ		1	キャベツ きくらげ	はるさめ					きにしました。
								ハム				さとう		776	30.5	24.1 2.0	