

# 2023年 10月予定献立表

※太字は岩美町の産物です。



食指導戦隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆

バランスのよい食事をしよう

今月の旬の食べ物



岩美町学校給食共同調理場  
(岩美町教育委員会)

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						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	小学校	中学校	高等学校	大学		
2	月	ごはん		ささみの香味焼き	大根の中華スープ 牛肉チャプチェ		とりにく ハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にら こまつな	にんにく だいこん しめじ たけのこ コーン	ごめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	554	28.6	13.4	1.6	★チャプチェについて…チャプチェは、春雨を入れてつくる韓国の炒め物です。今日は、牛肉、たまねぎ、チンゲンサイなどの具を炒め、みそやとうがらしで作った「ヤンニンジャン」という調味料で味付けしています。豚肉や錦糸卵を加えることもあります。ご飯にもあう味付けて、人気メニューの一つです。	
103(いわみ)の日献立																		
3	火	ごはん		あじフライ	豆腐のみそ汁 岩美町産大豆入り サラダ		あじ とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ はくさい キャベツ きゅうり コーン しろねぎ	ごめ こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら ドレッシング	680	25.8	20.7	2.1	★103(いわみ)の日献立について…10月3日は、「103(いわみ)の日」です。今日は、岩美町で水揚げされたあじを、町内の業者さんに切り身に加工してもらい、給食センターでフライにしました。その他「大豆」などの岩美町産の食材を使用しています。給食を通して、岩美町の良さについて考えてみましょう。	
4	水	ごはん		さばのみそ煮	わかめのすまし汁 きのこのすき焼き風		さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう えだまめ	ごめ こんにやく さとう	サラダあぶら	595	26.1	19.8	1.7	★きのこについて…鳥取県では、色々な種類のきのこが栽培されています。給食で使用する「しいたけ」「なめこ」「えのきたけ」「えりんぎ」「またけ」「しめじ」は、すべて鳥取県産です。今日は、「しめじ」「えのきたけ」をすき焼き風の煮物に入れてあります。	
5	木	まるがたぜんりゅうふん丸型全粒粉パン		野菜グラタン	コーンスープ チキンサラダ		おから とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも ごめこ さとう		627	18.0	20.9	2.1	★コーンスープについて…コーンは夏が旬の食品ですが、缶詰や冷凍食品などに加工され、年中食べることが出来る食品で、プチとした食感と甘味が人気です。今日は、じゃがいも、たまねぎなどの野菜とコーンをたっぷり入れたコーンスープにしました。全粒粉のパンと一緒に食べましょう。	
沖縄交流献立																		
6	金	むぎごはん		ラフテー	もずくスープ マーメナーチャンブル	シーク ワーサー タルト	ぶたにく いとこまぼこ ハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ かたくりこ さとう タルト	あぶら ごまあぶら	764	27.3	24.7	2.0	★沖縄交流献立について…岩美町は沖縄県の国頭町と交流を行っています。今日は、沖縄料理を取り入れた沖縄交流献立です。「ラフテー」とは、豚肉を甘辛く味付けした「豚の角煮」、「マーメナーチャンブルー」は、もやしの炒め物のことです。その他、もずくやシークワーサーなど沖縄の特産品を取り入れました。	
目の愛護デー献立																		
10	火	ごはん		鮭の オニオン ソースかけ	ほうれんそうスープ かぼちゃとさつまいもの ごまサラダ		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが しめじ きゅうり	ごめ さとう さつまいも	ドレッシング	608	23.8	17.8	2.0	★「目の愛護デー」について…10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にするように意識してほしいので、視力を向上させる働きのある、かぼちゃ、さつまいも、たまねぎ、ほうれんそう、さけ、ごまなど、「ビタミンA」「ビタミンB2」などの栄養素や、「アスタキサンチン」「アントシアニン」などの色素を多く含む食品を取り入れた献立にしています。	
日本全国イッテQ食(岡山県)																		
11	水	デミカツ丼(ごはん)		デミカツ丼(デミカツ)	とうがんのみそ汁 キャベツのサラダ		ぶたにく あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ ブロッコリー	とうがん たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	ごめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	595	19.5	21.8	1.9	★日本全国イッテQ食について…6月より、「日本全国イッテQ食」と題して、他県の郷土料理や特産品を使用した献立を1か月実施しています。今月は「岡山県」の給食です。岡山県で「カツ丼」といえば、「とんかつ」に「デミグラスソース」をかけた「デミカツ丼」が一般的だそうです。「デミカツ」を、ご飯にのせて「セルフデミカツ丼」にして食べましょう。	
12	木	コッペパン		かぼちゃ コロケ	キャベツの コンソメ煮 ラタトゥイユ		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ パプリカ セロリ トマト	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく さやいんげん	パン こむぎこ パンこ さとう	あぶら オリーブオイル	592	19.1	22.3	2.7	★ラタトゥイユについて…「ラタトゥイユ」とは、フランスの家庭料理で、野菜を使った煮込み料理です。ナスやピーマン、たまねぎなどをトマトと一緒に煮込んでいます。「にんにく」や「セロリ」などの香味野菜も一緒に煮込んであるので、コクがあってパンにもよく合います。	
13	金	ごはん		ミートボール	ビーフンスープ バンバンジーサラダ		とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ごぼう もやし きゅうり	ごめ さとう ビーフン		812	25.2	30.1	2.6	★ビーフンスープについて…ビーフンスープは、米粉でできた麺「ビーフン」を加えたスープで、ベトナム料理の「フォー」と似た料理です。今日は平ビーフンを使用しましたが、春雨のような細長い麺もあります。米粉でできているのであっさりとしていて、どんな味付けにもあいます。	
西小お楽しみ給食																		
16	月	おたのしみ献立										553	22.2	14.3	2.2	★おたのしみ献立について…今日は、岩美西小学校のみなさんが考えたおたのしみ献立「秋の旬の食材たっぷりメニュー」です。みんなの大好きな主菜や、旬のものを使った料理を組み合わせています。デザートまでしっかりと味わって食べたいですね。		

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。

# 2023年 10月予定献立表

※ 太字は岩美町の産物です。



食指導隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆

バランスのよい食事をしよう

今月の旬の食べ物



岩美町学校給食共同調理場  
(岩美町教育委員会)

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
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
17	火	麦ご飯		ビビンパの具	キムチスープ パンサンスー		ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ぜんまい もやし はくさいキムチ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	550	20.2	14.8	1.7	★ビビンパについて…ビビンパの「ビビン」は混ぜる、「パ」はご飯という意味です。ご飯に具をのせて混ぜて食べる料理です。今日は、大豆やほうれんそうなど、鉄分を多く含む食材を具に入れてあります。「鉄分」は、成長期の児童生徒のみなさんには欠かせない栄養素で、脳や体に酸素を運び、体全体の機能を高める働きをします。
かみかみ献立									たまねぎ きゅうり	こめ	あぶら ごまあぶら	667	24.2	16.7	2.2		
18	水	ご飯		あげさばのおろしかけ	きのこのすまし汁 切干大根のしょうが炒め		さば あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん なめこ えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん しょうが	こめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	637	28.2	22.5	1.8	★かみかみ献立について…よくかんで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、虫歯を予防するなどよいことがたくさんあります。毎月8(歯)のつく日は、かむことを意識できるよう、噛みごたえのある食材を使った「かみかみ献立」としています。
食育の日献立												782	33.8	26.3	2.4		
19	木	アップルパン		豚肉のらっきょうソースかけ	とうがんスープ キャベツソテー		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	らっきょう たまねぎ とうがん コーン キャベツ エリンギ	パン さとう	オリーブオイル	622	27.2	22.4	3.9	★食育の日献立について…19日は食育の日です。食育の日には、岩美町産の食材を多く使用した献立を取り入れてあります。今日は、「とうがん」取り入れました。冬瓜は、夏に収穫したものが冬まで保存ができるという意味で付けられた名前です。岩美町では、10月の中旬ごろから収穫されているそうです。90%が水分で、熱を冷ます作用があります。
												740	31.7	26.0	4.8		
20	金	麦ご飯		ポロニアソーセージ	秋の美りカレー コールスローサラダ		ソーセージ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ なし キャベツ	こめ むぎ さつまいも	サラダあぶら ドレッシング	778	22.0	27.2	2.5	★カレーについて…給食のカレーは、梨やりんごのピューレが入り、大なべに煮込むので「おいしい!」と人気です。毎月、季節の食材を組みあわせ、様々なカレーが登場します。今日は、「さつまいも」や「しめじ」など、秋の野菜を入れたカレーです。
									きゅうり コーン らっきょう			963	27.7	34.1	3.1		
23	月	ご飯		いわしのかば焼き	豚汁 ごま酢和え		いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう しろねぎ もやし キャベツ	こめ でんぶん こむぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	602	26.7	18.3	1.9	★いわしについて…いわしは、鮮度が落ちるのが早く、水揚げするとすぐ弱ってしまうことから、漢字では魚へんに弱いと書いて「鰯」と読みます。いわしのような背の青い魚には、脳の働きをよくする栄養成分が多く含まれています。
												752	31.4	19.3	2.2		
24	火	ご飯		さわらのハーブパン粉焼き	けんちん汁 マコモダケのピリ辛炒め		さわら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう まこもだけ たけのこ しろねぎ	こめ パンこ さといも こんにやく さとう	オリーブオイル ごま ごまあぶら	594	27.2	17.2	2.1	★マコモダケについて…岩美八室にも含まれる、岩美町の特産品の一つです。アクやクセがなく、どんな料理にもあう食品です。今日は、豚肉やこんにやくと一緒に炒め、トウバンジャンでピリ辛に味付けしました。
												723	32.5	19.8	2.3		
25	水	麦ご飯		豚肉のしょうが炒め	わかめスープ だいご芋 大学芋		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねぎ しょうが たまねぎ もやし ほしいたけ	こめ むぎ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	625	21.8	14.6	1.3	★さつまいもについて…さつまいもには、腸の働きをよくする食物繊維が多く含まれています。甘味があり、加熱すると甘みはさらに強くなります。今日は、揚げたさつまいもに甘いたれをからめた大学芋にしました。
												744	25.5	15.7	1.4		
26	木	小型米粉パン		ぎょうぎ	しょうゆラーメン ツナキムチ和え		ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいたけ もやし キャベツ きゅうり はくさいキムチ	パン こむぎ ちゅうかめん	ドレッシング	670	23.7	15.7	1.6	★米粉パンについて…米粉パンは、鳥取県産の米粉を使ったパンで、もちもちとした食感が特徴です。あっさりとしているので、どんなおかずともあうパンです。今日はしょうゆラーメンですが、めんだけでは主食の量が足りないため、小型米粉パンをつけています。
												811	28.5	18.2	1.9		
27	金	ご飯		大黒様のしろうさぎハンバーグ	一寸法師のみそ汁 金太郎のきんぴらごぼう	はなさか じいさんのお花見団子	ぶたにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ ごぼう	こめ さとう なまふ こんにやく だんご	ごま ごまあぶら	628	25.1	19.4	2.5	★読書週間について…10月27日から11月9日までは、読書週間です。この期間中は、物語に登場する料理や食材を献立に取り入れた「読書週間献立」を実施します。また、岩美町内の図書館司書の先生方と考えたコラボメニューも登場します。★今日は「読と食のコラボメニュー①田村虎蔵献立」です。岩美町出身の作曲家田村虎蔵さんの生誕150周年を記念して、絵本にもある「大黒様」「一寸法師」「金太郎」「はなさかじいさん」にちなんだメニューを取り入れられました。
												772	30.1	24.3	3.2		
30	月	枝豆ご飯		揚げ出し豆腐のみそだれかけ	もやしのみそ汁 おからの炒り煮	とうりゅう 豆乳プリン	ちりめんじゃこ とうふ みそ ぶたにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ もやし だいこん えのきたけ ごぼう ほしいたけ	こめ さとう こんにやく とうりゅうプリン かたくりこ	ごまあぶら あぶら サラダあぶら	564	21.9	21.6	2.6	★「読と食のコラボメニュー②すがたをかえる大豆献立」について…小学校3年生国語の教科書「すがたをかえる大豆」を取り入れた献立です。大豆は、そのままでも食べられますが、様々な加工品にすがたをかえます。「とうふ」や「油揚げ」だけでなく、「みそ」や「しょうゆ」などの調味料にも大豆は使われています。すがたをかえた大豆を探しながら食べましょう。
												675	25.2	24.5	3.2		
31	火	ご飯		コロッケ	あの鳥のスープ? 大根サラダ		とり ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら	565	16.9	15.7	1.4	★「読と食のコラボメニュー③11ぴきのねこ献立」について…「11ぴきのねことあほうどり」に登場する、じゃがいもをつぶして作った「コロッケ」を献立に取り入れられました。コロッケを食べ飽きて「とりのまるやき」を食べたがっていた11ぴきのねこたちは、あの鳥を食べることができたのでしょうか?
												715	20.2	19.1	1.8		

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。