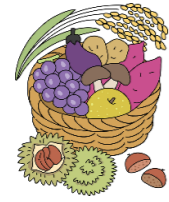


2020年度



がつ よていこんだてひょう

10月予定献立表



今月のめあて

丈夫な体をつくらう



若桜町立学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主 食 | 牛 乳 | 主 菜 | 副 菜 | デザート その他 | おもに体をつくる(赤) | | おもに体の調子を整える(緑) | | おもにエネルギーのもとになる(黄) | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg | 塩分 g | 10月の献立メッセージ | |
|----|----|-----------------------|-----|-------------|--------------------------------|--------------|---------------------|------------------|------------------|---|--|-----------------|------------|--------------|------------|------------|---|----|
| | | | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | | 炭水化物 | | | | | | | 脂質 |
| | | | | | | | 魚・肉・たまご 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 野菜・くだもの・きのこ | | 米・パン・めん いも・さとう | 油・バター | | | | | | |
| 1 | 木 | えだまめ枝豆ごはん | | さんまの梅煮 | いものこ汁 ほうれんそうののり酢和え | じゅうごや十五夜デザート | さんまツナ(まぐろ)たまご | ぎゅうにゅうちりめんじゃこのり | にんじんねぎ ほうれんそう | えだまめしょうが うめごぼろ ほししいたけ もやし | こめ さといも さとう こんにゃく しらたま デザート | サラダあぶら | 698 776 | 31.2 34.4 | 528 547 | 2.4 2.9 | きょうしゅうごや 今日は十五夜です。昔から1年で1番美しい月を愛でる「お月見」が行われてきました。「芋名月」とも呼ばれ、里芋やさつまいもをお供えして秋の収穫に感謝する日でもあります。今日は、里芋を使った「いものこ汁」や「十五夜デザート」を取り入れた「お月見献立」です。 | |
| 2 | 金 | むぎはん 麦ごはん | | はまちの照り焼き | とうふのみそ汁 マイタケのすき焼き風 | | はまちとうふあぶらあげぎゅうにくみそ | ぎゅうにゅうわかめ | にんじんねぎ | しょうがえのきだけ おひたけ ごぼろ えだまめ たまねぎ | こめ むぎ さとう かたくりこ こんにゃく | サラダあぶら | 649 768 | 29.6 35.3 | 373 412 | 2.8 3.2 | きのこが重なり合って舞っているように見えることから「舞茸」、舞上がるほどおいしいから「舞茸」と名前由来はいろいろあります。昔から、香りと味ともおいしいきのことして大切にされてきました。今日は、若桜町産の「マイタケ」を、すき焼き風の煮物にしました。 | |
| 5 | 月 | ごはん | | ささみのみそマヨ焼き | なめこ汁 くきわかめサラダ | | とりにくとうふみそ | ぎゅうにゅうわかめ | にんじんねぎ | なめこ だいこん キャベツ きゅうり | こめ | ドレッシング | 628 700 | 29.7 31.6 | 352 371 | 2.6 3.0 | 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。形が笹の形に似ていることから「ささ身」と名がついたそうです。今日は、みそとマヨネーズで味付けし焼きました。 | |
| 6 | 火 | ごはん | | ヤマメの甘酢あんかけ | ゆばのすまし汁 豚肉と切干大根のしょうが炒め | | ヤマメとうふゆばぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじんねぎ いんげん | たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん しょうが | こめ さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら | 689 765 | 32.1 34.7 | 369 389 | 2.3 2.6 | 新型コロナウイルスの影響で、食材が出荷できなくて困っている生産者さんがたくさんいらっしゃいます。そこで、「生産者さん応援献立」を実施し、学校給食で食べることで生産者さんを応援したいと思えます。今日は、八頭町の「ヤマメ」をから揚げにし、甘酢をかけました。お箸を上手に使って残さず食べましょう。 | |
| 7 | 水 | ごはん | | だだちや豆コロッケ | いも煮 菊花あえ | | とりにく | ぎゅうにゅう | にんじんこまつな | えだまめしょうが ごぼろ だいこん しるねぎ もやし キャベツ | こめ さといも さとう じゃがいも こんにゃく | サラダあぶら | 678 762 | 21.3 23.7 | 331 350 | 1.7 1.9 | 毎年9月から12月までの間、「ふるさと献立」と題して、他県の郷土料理や特産品を使用した献立を月1回実施しています。今日は山形県のふるさと献立です。郷土料理の「いも煮」や特産品の「だだちや豆」を使ったコロッケ、「菊花」の和え物を組み合わせました。 | |
| 8 | 木 | きなこあげパン | | ハンバーグ | はるさめとわかめのスープ ひじボテサラダ | いちごクレープ | きなこぶたにくとりにくぎゅうにくハム | ぎゅうにゅうわかめひじき | にんじんチンゲンサイ | たまねぎ きゅうり | パン さとう はるさめ じゃがいも デザート | ドレッシング あぶら | 701 858 | 23.0 28.6 | 347 384 | 3.3 4.4 | 今日は5年生のおすすめ献立です。テーマは「気分あげあげ!楽しく食べよう!」です。5年生が好きで、給食に出るとテンションが上がるきなこ揚げパンを主食にして、それに合うメニューを考えて献立をつくりました。2学期もまだまだこれから頑張っていけるように、楽しく食べて気分を上げていってほしいです。 | |
| 9 | 金 | さけ 鮭わかめ ごはん | | マスのもみじ焼き | たまごねぎとさつまいものみそ汁 ほうれんそうのおひたし | | さけマスあぶらあげみそかつお | ぎゅうにゅうわかめ | にんじんほうれんそう | たまねぎ もやし | こめ さつまいも | ドレッシング | 595 730 | 26.6 32.0 | 349 374 | 2.6 3.1 | 今日10月10日は「目の愛護デー」です。視力をよくするようみなさんに意識してもらいたいので、視力低下を防いだり、視力を向上させる働きのある「ビタミンA」「ビタミンB2」「アントシアニン」などを多く含む、にんじん、ほうれんそう、さつまいもなどを使用しています。 | |
| 12 | 月 | むぎはん 麦ごはん | | 厚揚げと豚肉のみそ炒め | だいこん中華スープ とうふ豆乳デザート | | ぶたにくあつあげとうふとうにゅうみそ | ぎゅうにゅう | にんじんピーマンパプリカねぎ | しょうが キャベツ ほししいたけ だいこん きくらげ コン もも パン みかん | こめ むぎ さとう かたくりこ | サラダあぶら ごまあぶら | 644 760 | 23.4 27.5 | 386 429 | 2.1 2.5 | 骨の中のミネラルの密度を「骨量」といい、骨の強さを測る目安です。骨量は小学校高学年から高校にかけての成長期にもっともよく増えます。骨をつくる栄養素「カルシウム」は、乳製品や大豆製品に多く含まれています。積極的に食べ丈夫な骨をつくりましょう。 | |
| 13 | 火 | ごはん | | かぼちゃと豆のコロッケ | こまつな小松菜のみそ汁 きのこのオイスターソース炒め | | だいすあつあげハムみそ | ぎゅうにゅう | かぼちゃこまつなにんじん | たまねぎ キャベツ しるねぎ しめじ ほししいたけ | こめ むぎ さとう | あぶら ごまあぶら | 679 757 | 23.7 26.2 | 397 429 | 2.3 2.5 | とっとりけん鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。給食で使用する「えのきだけ」「エリンギ」「しめじ」「しいたけ」「きくらげ」は、すべて鳥取県産です。今日は、しめじ、干しシイタケをキャベツや白ねぎと一緒にオイスターソース炒めにしました。 | |
| 14 | 水 | ごはん | | おからミートローフ | たけのことチンゲンサイのスープ ツナ和え | | とりにくおからたまごみそツナ(まぐろ) | ぎゅうにゅう | にんじんチンゲンサイこまつな | たまねぎ えだまめ しょうが きくらげ たけのこと もやし | こめ パン さとう | ごま | 650 745 | 26.4 30.1 | 357 388 | 2.4 2.9 | ミートローフは、ひき肉に野菜を加えて混ぜ合わせ、塊にして焼き、切り分けた料理です。今日は、鶏ひき肉におから、玉ねぎ、ニンジン、枝豆などを加えて混ぜ合わせ、天板に敷き詰めて焼き上げました。 | |
| 15 | 木 | とっとり 鳥取地鶏ピヨ ごはん | | いわしのおろし煮 | きのこのすまし汁 干草あえ | | とりにくあぶらあげいわしハム | ぎゅうにゅう | にんじんねぎこまつな | ごぼろ ほししいたけ えだまめ なめこ だいこん たまねぎ キャベツ えのきだけ | こめ | ごまあぶら サラダあぶら | 623 672 | 32.1 34.6 | 530 557 | 2.9 3.3 | 今日の生産者応援献立は「鳥取地鶏ピヨ」を使ったご飯です。「鳥取地鶏ピヨ」は、育て方や餌にこだわって育てられた地鶏で、脂肪分が少なく、歯ごたえがあり、うまみが多いのが特徴です。味わって食べましょう。 | |

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。

2020年度



がつ よていこんだてひょう

10月予定献立表



今月の
給食標語

きょうりよく た げんき ひやくばい
給食を 食べたう元気 百倍だ



若桜町立学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主 食 | 牛 乳 | 主 菜 | 副 菜 | デザート その他 | おもに体をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーのもとになる | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg | 塩分 g | 10月の 献立メッセージ |
|----|----|--------------------------|-----|------------------------------------|-----------------------------------|-------------|---|---------------|----------------------------------|--|---|--------------------|------------|---------|----------|------|---|
| | | | | | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | 炭水化物 | 脂質 | | | | | | |
| 16 | 金 | ごはん | | さばの カレー揚げ | ぶたじる 豚汁 ひじきの炒り煮 | | さば ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みぞ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ねぎ いんげん | だいこん ごぼう たまねぎ | こめ ごむぎこ さとう さつまいも こんにゃく かたくりこ | あぶら サラダあぶら | 679 | 28.2 | 379 | 2.2 | 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ますので、魚をすすんで食べてほしいです。今日は、さばをカレー味のから揚げにしました。 |
| 19 | 月 | ごはん | | わかどりく 若鶏肉の 照り焼き | かぼちゃのコンソメスープ たこサラダ | や 焼きいも | とりにく ハム たこ | ぎゅうにゅう わかめ | かぼちゃ にんじん パセリ | コーン たまねぎ らっきょう きゅうり | こめ さとう かたくりこ じゃがいも さつまいも | ドレッシング | 671 | 25.2 | 282 | 3.1 | 今日は6年生のおすすめ献立です。テーマは「秋色給食」です。「若鶏肉の照り焼き」がこってりだから、「たこサラダ」にしました。栗やいもなどの旬の食材をつかったおいしい給食になっています。食欲の秋ともいいますが、かおりや味を楽しんでゆっくり食べてください。 |
| 20 | 火 | ごはん | | あげさんまの おろしかけ | とうふちくわのすまし汁 卵の花炒り煮 | | さんま とうふちくわ おから あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | だいこん たまねぎ えのきだけ ごぼう ほししいたけ | こめ かたくりこ こんにゃく さとう | あぶら サラダあぶら | 724 | 29.4 | 322 | 2.6 | さんまは、漢字では、秋の刀の魚と書いて「秋刀魚」と読み、秋の魚の代表です。脳の働きを良くしたり、生活習慣病を予防したりする栄養成分が多く含まれています。今日は、揚げたさんまにおろしだれをかけました。 |
| 21 | 水 | ごはん | | あつあ 厚揚げ マーボー | もずくスープ だいがいも 大学芋 | | ぎゅうにく あつあげ かまぼこ みぞ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん ごまつな ねぎ | たまねぎ えのきだけ | こめ むぎ さとう さつまいも | ごまあぶら あぶら ごま | 706 | 20.7 | 412 | 2.5 | 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。甘みがあり、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だれをからめた大学芋にしました。 |
| 22 | 木 | ごはん | | さわらの みそマヨ焼き | かきたま汁 いりどり | | さわら みそ たまご かまぼこ とりにく さつまあげ | ぎゅうにゅう | ねぎ にんじん | たまねぎ えのきだけ れんこん ごぼう えだまめ | こめ さとう こんにゃく | ドレッシング サラダあぶら | 672 | 31.1 | 297 | 2.5 | 鱈は鳥取県産で多く水揚げされる魚です。たんぱく質が豊富で、どんな味付けにもあいます。今日は、みそとマヨネーズで味付けをして焼きました。マヨネーズやオリーブオイルなどの油で下味をつけることで、魚の身がしっとりとした焼き上がりになります。 |
| 23 | 金 | わかさ 若桜の しんまい 新米 | | ナチュラルポーク の えごまみそ焼き | とうふみ 豆腐入りみそ汁 だいこん 大根の含め煮 | | ぶたにく みぞ あぶらあげ とうふ さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | はくさい しろねぎ だいこん | こめ さとう さつまいも こんにゃく | サラダあぶら えごま | 684 | 29.5 | 351 | 2.3 | 今日は「イチオシ若桜メシ」です！この日は、若桜町産のイチオシ食材を多く使った献立を実施します。今月は、若桜町で収穫されたばかりの「新米」と、「ナチュラルポーク」「みそ」「えごま」などを使ったメニューです。 |
| 26 | 月 | ごはん | | やきにく 焼肉 | キムチスープ もやしナムル | | ぎゅうにく みぞ とうふ | ぎゅうにゅう | ピーマン にんじん チンゲンサイ 厚うれんどう | たまねぎ はくさい キムチ もやし ぜんまい しょうが りんご | こめ むぎ さとう | サラダあぶら ごまあぶら | 628 | 24.6 | 315 | 2.8 | 今日の生産者応援献立は「鳥取県産」を使った焼肉です。若桜町の吉川牛を予定しています。学校給食の焼肉は、栄養バランスを考えて野菜と一緒に炒めています。みそ、しょうゆ、すりおろしりんご、ケチャップなどで味付けをしています。 |
| 27 | 火 | ピラフ | | ほうれんそう オムレツ | せかいいち 世界一美味しい石のスープ りんごサラダ | | ハム たまご きゅうり ウィンナー | ぎゅうにゅう | トマト いんげん にんじん ほうれんそう | たまねぎ にんにく キャベツ セロリ しょうが りんご だいこん きゅうり | こめ むぎ さとう じゃがいも | オリーブあぶら ドレッシング | 593 | 22.8 | 423 | 2.4 | 10月27日から11月9日までは読書週間です。この期間は「食に関する本」を紹介したいとおもいます。●「せかい いち おいしいスープ」マーシャ・ブラウン文・絵 こみや ゆう 訳 フランスの昔話をもとにしたお話です。兵隊さんの知恵と村人たちの協力で世界一美味しい「石のスープ」ができました。 |
| 28 | 水 | ごはん | | カレイの から揚げ | じゃがいものみそ汁 きんぴらごぼう | | カレイ あぶらあげ さつまあげ みぞ | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな いんげん | えのきだけ ごぼう | こめ むぎ かたくりこ ごむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 611 | 26.3 | 391 | 2.2 | ●「はがぬけた」作 なかわりえこ 絵 中川ひろたか 絵 大島妙子 今日8(は)がつくひなので、かみかみ献立の日です。歯に関する絵本の紹介です。歯が生え変わるころの子もたちにぴったりの楽しい絵本です。 |
| 29 | 木 | ごはん | | 菓 菓コロッケ | きのこカレー りっちゃんサラダ | | ぶたにく ハム かつお | ぎゅうにゅう ごぼう | にんじん トマト | たまねぎ しめじ エリンギ コーン キャベツ さつまあげ なし きゅうり にんにく えだまめ | こめ むぎ じゃがいも さつまいも くり パンこ さとう ごむぎこ | あぶら サラダあぶら | 685 | 20.2 | 277 | 1.8 | ●「サラダでげんき」文：かどのえいこ 絵：ちょうしんだ 今年の教科書にはのっていませんが、小学校1年生の国語で学習したのをおぼえている人も多いと思います。「りっちゃんサラダ」は給食でも大人気のサラダです。「りっちゃんサラダ」でたちまち元気になりますよ！！ |
| 30 | 金 | ごはん | | さかいみなと 境港サーモンの タルタル パン粉焼き | キャベツのコンソメスープ かぼちゃとさつまいものサラダ | | さけ ハム | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ パセリ | らっきょう キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり | こめ さつまいも パンこ | ドレッシング | 685 | 26.0 | 279 | 2.1 | ●「ぐりとぐらとすみれちゃん」作：なかわりえこ 絵：やまわき ゆりこの野ねずみのぐりとぐらのところに、すみれちゃんが大きなリュックをしょってやってきました。リュックの中からでてきたのは、とびきり大きくて、とても固いかぼちゃ。ぐりとぐらたちが作った料理はどれもおいしそうです。 |

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。