

2022年度

10月予定献立表



今月のめあて

丈夫な体を作ろう



10月 食品ロス削減月間

若桜町立学校給食センター

Main table with columns for date, meal type, ingredients, and nutritional information. Includes a '10月の献立メッセージ' section with a cartoon character.

日本全国イッテQ食

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。



太字は若桜町の産物です。

2022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

給食を残さず食べてSDGs

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					
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
18	火	ごはん		さばの みりん焼き	肉じゃが かみかみ和え		さば ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ もやし きゅうり たくあん	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら アーモンド	603 706	26.1 28.8	293 306	1.7 2.0	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、むし歯を予防したりするなど、よいことがたくさんあります。毎月8（歯）のつく日は、よくかむことを意識できるよう、かみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」にしています。よくかんで食べましょう。
19	水	ごはん		ちくさや 干草焼き	厚揚げのみそ汁 大根のべっこう煮		たまご とうふ とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ しめじ だいこん	こめ さとう	あぶら	592 713	24.3 28.3	375 406	1.9 2.2	大根は大昔から日本で作られてきた野菜です。各地にいろいろな色、形、大きさの大根があります。これから冬にかけて大根が旬の時期を迎えます。今日は味のよくしみた「大根のべっこう煮」です。煮物、汁もの、サラダなど、これからの季節、いろいろな料理で大根を味わいましょう。
20	木	まっくろ くろすけ パン		グリル チキン	はるさめスープ チョレギサラダ	さつまいも タルト	とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ きゅうり にんにく	パン さとう はるさめ さつまいも タルト	あぶら ごま ごまあぶら	660 804	21.6 25.9	322 347	3.3 4.0	今日は7年生のおすすめ献立です。テーマは「食後には運動を！」。7年生の「大好き」が詰まった献立です。こってりとした料理とさっぱりとした料理を組み合わせながら考えてくれました。楽しく食べてもらえるとうれしいです。
21	金	キャロット ピラフ		鮭の 豆腐グラタン	かぼちゃのコンソメスープ 大根サラダ		さけ とうにゅう とりにく まぐろ（ツナ）	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン かぼちゃ にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん	こめ じゃがいも	あぶら	567 686	23.5 27.3	311 327	2.5 3.0	鮭は秋に旬を迎える魚です。川で生まれた後、海で過ごし、自分の産まれた川に産卵のために秋から冬に戻ってきます。日本人は鮭が好きなようで、日本でとれるのと同じくらいの量の鮭を輸入し食べています。今日は国産の鮭をグラタンの具にしました。
24	月	ごはん		つくしんぼ ウインナー	秋の実りカレー らっきょうコールスロー	いちご シャーベット	ウインナー しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ なす にんにく にんにく なし コーン キャベツ きゅうり らっきょう	こめ さつまいも シャーベット	あぶら ドレッシング	699 876	22.9 27.9	284 297	2.6 3.3	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、つくしんぼウインナーと、わかさ29工場の鹿肉や若桜町産のさつまいも、なすを入れたカレー、デザートは夏いちごのシャーベットです。地域の方や食材に感謝して、おいしくいただきます！
25	火	ごはん		ちくわの 磯辺揚げ	けんちん煮 ツナ和え		ちくわ とりにく とうふ まぐろ（ツナ）	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん ごぼう もやし	こめ さといも こんにゃく ごぼう かたくりこ さとう	あぶら	620 768	25.8 31.4	336 360	2.3 3.0	「けんちん煮」は、豆腐と大根やにんじん、ごぼうなどの野菜を油で炒めて煮た料理です。「けんちん汁」として日本全国で食べられていますが、鳥取県では今日の給食のように煮物にして食べることも多いようです。鳥取県の郷土料理のひとつとしてこれからも伝えていきたい料理です。
26	水	むぎごはん 麦ごはん		さばの みそ煮	湯葉のすまし汁 ひじきの炒り煮		さば とうふ ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ むぎ こんにゃく さとう	あぶら	601 787	25.3 33.2	348 385	2.3 3.0	「さば」は、秋から冬にかけて、脂がのっておいしくなる魚です。さばのような背中の青い魚の脂には、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりする成分が多く含まれています。脂ののっている時期に食べると、この成分も多く取り入れることができます。旬の魚を食べ健康な体づくりをしましょう。
27	木	ごはん		ハニー マスタード チキン	マカロニスープ りっちゃんサラダ		とりにく ポークハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも ごぼう かたくりこ マカロニ さとう	あぶら	567 675	23.1 26.1	274 283	1.9 2.2	10月27日から11月9日までは読書週間です。この週間は「食に関する本」を紹介したいと思えます。●「サラダでげんき」文：かどのえいこ 今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覚えている人も多いと思います。主人公りっちゃんの作ったサラダを再現した「りっちゃんサラダ」は給食でも人気のサラダです。
28	金	くきわかめ ごはん		かぼちゃ クロック	なめこ汁 野菜炒め		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ ピーマン	なめこ だいこん キャベツ もやし	こめ パンこ	あぶら	631 799	21.5 25.4	305 323	2.4 2.9	●「ぐりとぐらとすみれちゃん」文：なかがわりえこ 絵：やまわきゆりこ の 野ねずみのぐりとぐらとすみれちゃんがかぼちゃを持ってやってきました。大きくて固いかぼちゃを見事に割ると、かぼちゃのお料理の始まりです。たくさん作ったかぼちゃ料理の中から、給食には「かぼちゃクロック」が登場します。
31	月	ごはん		おき 沖ぶりの 照り焼き	さつま汁 ふるふき大根		おきぶり ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しるねぎ だいこん ほししいたけ	こめ さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	589 707	25.9 30.0	293 306	2.4 2.7	●「ゆうすけ村の小さな旅館」作：茂市久美子 旅館をひとり切り取りして大忙しのつぼみさんのところに、若いむすめがお手伝いにやってきます。むすめは畑でとれた「ウサギダイコン」を持ってきて、そのダイコンを使った料理はおいしくて、耳までよくなるとお客さんたちにも大好評。給食には「ふるふき大根」が登場します。

◇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。