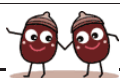
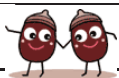


平成24年



10月 予定献立表



今月のめあて

元気なからだをつくろう



鳥取市立佐治学校給食センター

給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					長 べ 物 の ほ た ら き						エネルギー キロ カロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩 分 グラム
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小 中	小 中	小 中	小 中
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
	1	月	秋の実入りカレーについて 収穫の秋、いろんな旬の野菜や果物が出回ります。旬の食べ物は栄養価が高く、おいしさも格別です。旬の食べ物たっぷりの秋の実入りカレーです。どんな食べ物が使われているか探しましょう。	ご飯		焼きウインナー	秋の実入りカレー だいこんサラダ	冷凍アップル	ぎゅうにく ロースハム たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン	なす にんにく だいこん きゅうり しんご	こめ じゃがいも	サラダあぶら	755 934	27.3 34.9	280 291	3.1 4.0
	2	火	かぼちゃについて 今日のかぼちゃは佐治町で収穫されたものです。かぼちゃには、がんや老化を防ぐ働きのあるB-カロテンをはじめ、ビタミンや食物せんいが豊富に含まれています。	ひじきご飯		揚げだし豆腐の おろしかけ	ゆばのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		あつあげ とりにく ゆば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	グリーンピース ほうれんそう にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ えのき	こめ むぎ じゃがいもでんぶ こんにやく		570 691	20.2 24.9	306 341	2.9 3.5
	3	水	元気な体をつくろう 健康で丈夫な体をつくるには、『食事・運動・休養』の3つが大切です。毎日の食事を決まった時間にバランスよく食べ、自分に合った適度な運動をし、体をしっかり休めましょう。	麦ご飯		はたはたの 甘酢漬け	豚汁 きのこのたまごじ		はたはた ぶたにく みそ たまご がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	だいこん たまねぎ もやし はくさい ねぎ えのき	こめ むぎ こむぎ さとう じゃがいもでんぶ さつまいも	あぶら	699 836	27.8 33.3	326 350	2.9 3.6
	4	木	梨について 梨は水分と食物せんいを多く含んでいるので、排便を促す働きがあります。また、梨の果汁は咳止めに効果があると言われていいます。今日は、佐治町で収穫された二十世紀梨を使ったヨーグルト和えです。	コッペパン		栗コロッケ	ミートスパゲティ 梨のヨーグルト		ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご がんもどき	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ なし みかん缶詰 バイン缶詰	こむぎ くり スパゲティ	あぶら オリーブあぶら	774 936	54.6 65	394 428	2.4 2.7
小学校	5	金	ほうれんそうについて ほうれんそうは、色のこい野菜の仲間です。血のもとになる鉄分や丈夫な骨をつくったりイライラを抑える働きのあるカルシウムが多く含まれています。	麦ご飯		豚肉のごま焼き	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうの くるみ炒め		ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	なす もやし しいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま くるみ あぶら	591 729	25.3 32.4	304 323	2.5 3.2
	10	水	10月10日は目の愛護デーです！ 目によいビタミンAが多く含まれる食べ物には、にんじん、かぼちゃ、レバーなどがあります。これらの食べ物を食べて、目を大切にしましょう。今日は、ブルーベリーデザートを提供します。	麦ご飯		さけの チーズ焼き	厚揚げのみそ汁 じゃがいもの磯煮	ブルーベリー デザート	さけ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん グリーンピース ねぎ	エリンギ しめじ もやし だいこん ブルーベリーデザート	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	オリーブあぶら	732 851	30.7 35.9	436 482	2.7 3.2
	11	木	海そうについて ひじき、もずく、わかめなどの海そうにはミネラル(カルシウム、カリウム、ナトリウムなど)が含まれています。しかし、暑いと汗とともにミネラルが失われてしまいます。毎日の食事からとることが大切です。	アップルパン		鶏肉の ピーナッツがらめ	さつまいもの ポタージュ 海そうサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん えだまめ	ごぼう コーン たまねぎ だいこん きゅうり りんご	こむぎ さとう じゃがいもでんぶ さつまいも	サラダあぶら ドレッシング	720 851	57.6 68.9	419 473	3.2 4.2
	12	金	キャベツについて キャベツには、胃や腸の働きを活発にする「キャベジン」という成分が含まれています。今日はピーン炒めに使用します。	麦ご飯		マーボー豆腐	たまごスープ ピーン炒め		とうふ ぶたにく みそ たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす たけのこ キャベツ はくさい しいたけ もやし	こめ むぎ さとう ピーン	サラダあぶら	622 743	25.2 29.4	379 416	2.4 2.8
	15	月	旬について 『旬』とは、野菜、果物、魚介類などが多くとれ、もっとも味がよく、熟しておいしい時期です。自然本来の旬の時期に食べるのがおいしく栄養もあります。実りの秋を満喫しましょう。	ご飯		たらの マヨネーズ焼き	だいこんのみそ汁 ひじきの炒り煮		たら あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ エリンギ コーン だいこん	こめ さつまいも こんにやく さとう	サラダあぶら	631 730	25.5 29.9	424 470	2.2 2.9
	16	火	さといもについて さといもは昔から日本で親しまれている食べ物です。さといもができる時は親いもから子いも、孫いもとたくさんできるので、子孫繁栄のめでたいとされています。	麦ご飯		五目厚焼きたまご	すき焼き さといもの詰め煮		たまご ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう えのき	こめ むぎ こんにやく さといも	サラダあぶら	694 811	27.6 32.2	385 423	2.0 2.4
小学校	17	水	大豆について 大豆には、肉や魚と同じように体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。そのため大豆は「畑の肉」といわれます。	いりこ菜飯		チキンカツ	わかめのみそ汁 大豆煮		たまご さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん グリーンピース ねぎ	もやし だいこん れんこん	こめ ばんこ さとう	あぶら	720 854	26.7 31.8	305 333	2.4 3.2

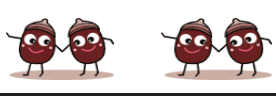
☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

平成24年

10月 予定献立表

 今月のめあて

元気なからだをつくろう



鳥取市立佐治学校給食センター

給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロ カロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚・肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中
	18	木	かみかみ献立 について 毎月8(齒)日は「かみかみデー」とし、よくかんで食べる食材を取り入れています。よくかむと、頭の動きをよくする、あごや歯を丈夫にするなど、いいことがいっぱいあります。	こめ 米粉パン		ミートローフ	ほうれんそうの コンソメスープ かみかみサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	グリーンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	こめこ ばんこ じゃがいも	ドレッシング	661 770	38.1 44.5	339 363	3.4 4.3
	19	金	「食育の日」 について 毎月19日は「食育の日」です。「とっとりふるさと探検」として鳥取市で収穫される食材を給食に使用しています。今日は、河原町の西条柿・用瀬町の梅を献立に取り入れます。	麦ご飯 やさいふりかけ		さんまのみぞれ煮	なめこのすまし汁 ながいもの梅和え	西条柿	さんま とうふ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ きゅうり だいこん うめ かき	こめ むぎ ながいも		655 742	26 28.6	477 488	2.2 2.6
	22	月	ごぼう について 今から旬となる「ごぼう」をピリ辛肉じゃがに取り入れます。よくかむことは脳に刺激を与えて活性化したり、あごや歯を丈夫にするなどの効果があります。	ご飯		ちぢみ	はるさめスープ ピリ辛肉じゃが		ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく ごぼう	こめ さとう はるさめ じゃがいも こんにゃく	あぶら	692 793	22.2 252	293 310	2.3 2.8
	23	火	果 について 果は秋が旬の時期です。果の栄養成分は優れていて、ビタミンやミネラル類、食物繊維、糖質も豊富に含まれています。免疫力強化調整作用、抗酸化作用などがあります。	栗きのこ入り 散らし寿司		かれいのから揚げ	もずくのすまし汁 ほうれんそうの おかか和え		たまご かれい あつあげ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう	ほししいたけ えのき たまねぎ もやし	こめ くり さとう	あぶら	640 755	28.9 32.4	350 378	2.9 3.6
	24	水	りんご について りんごの旬は「秋」です。りんごに含まれる糖分の「果糖」には、脂肪をエネルギーに変換させ、運動前のスタミナ供給源になります。また体の水分量を調整する「カリウム」が多く含まれています。	麦ご飯		若鶏肉のみそ焼き	けんちん煮 れんこんのきんぴら	りんご	とりにく みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん れんこん ごぼう りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	722 825	24.5 30.6	337 358	2.3 3.0
	25	木	大学いも について 大学いもは、乱切りにしたさつまいもを揚げ、砂糖みつをからませていりごまをまぶしたものです。「大学いも」は、大正から昭和時代に当時の学生達に愛されたので、この名前がついたようです。	ツイストパン		えびしゅうまい	チャンポン 大学いも		ぶたにく たまご みそ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン もやし キャベツ	こむぎ ちゅうかめん さつまいも	あぶら	641 788	25.1 31.6	321 345	4.7 6.0
	26	金	豚肉 について 豚肉には、疲労回復効果があり、イライラを防ぐビタミンB1がたくさん含まれていて、ご飯やパンなどが体内でエネルギーになるのを助ける働きがあります。	麦ご飯		豚肉の竜田揚げ	かぼちゃのみそ汁 はくさいの アーモンド和え		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん	しょうが しいたけ キャベツ はくさい もやし	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶ こむぎ	あぶら	654 822	24.7 31.5	316 339	2.0 2.4
小学校	29	月	さつまいも について さつまいもには、でんぶが多く含まれ、体がぽかぽか温まり、力がもりもりわいてきます。ビタミンCもたっぷりで、おなかの調子もよくします。旬のさつまいもを今月はたっぷり使っています。	ご飯		あじの磯フライ	さつま汁 納豆和え		あじ たまご みそ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし キャベツ	こめ こむぎ ばんこ さつまいも	あぶら マヨネーズ	728 818	30.4 33.3	311 330	2.0 2.4
	30	火	きのこ について きのこは、おなかのそうじをする働きのある食物せんいがたくさん含まれています。またカルシウムの吸収を助けてくれるので、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどを組み合わせて食べると骨が強くなります。	シーフードピ ラフ		目玉焼き	きのこのシチュー フルーツミックス		いか えび たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なし しめじ エリンギ コーン 干しぶどう みかん缶詰 バイン缶詰	こめ じゃがいも	オリーブあぶら	700 828	26.7 30.7	420 477	2.9 3.2
小学校	31	水	おから について おからは、ウツギの花に似ているということから「卵の花」とも呼ばれています。おからは、豆腐をしばったあとにできるもので、栄養価の高い食品です。	麦ご飯		しめじのおろし ハンバーグ	あご竹輪のすまし汁 おからの炒り煮		あごちくわ おから ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しめじ だいこん たまねぎ えのき コーン ごぼう	こめ むぎ じゃがいもでんぶ こんにゃく さとう	サラダあぶら	630 730	25 28.8	318 334	2.7 5.1

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

平成24年



10月 予定献立表



今月のめあて

元気なからだをつくろう



鳥取市立佐治学校給食センター

給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					長 べ 物 の ほ た ら き						エネルギー キロ カロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩 分 グラム
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小 中	小 中	小 中	小 中
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
	1	月	秋の実入りカレーについて 収穫の秋、いろんな旬の野菜や果物が出回ります。旬の食べ物は栄養価が高く、おいしさも格別です。旬の食べ物たっぷりの秋の実入りカレーです。どんな食べ物が使われているか探しましょう。	ご飯		焼きウインナー	秋の実入りカレー だいこんサラダ	冷凍アップル	ぎゅうにく ロースハム たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン	なす にんにく だいこん きゅうり しんご	こめ じゃがいも	サラダあぶら	755 934	27.3 34.9	280 291	3.1 4.0
	2	火	かぼちゃについて 今日のかぼちゃは佐治町で収穫されたものです。 かぼちゃには、がんや老化を防ぐ働きのあるB-カロテンをはじめ、ビタミンや食物せんいが豊富に含まれています。	ひじきご飯		揚げだし豆腐の おろしかけ	ゆばのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		あつあげ とりにく ゆば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	グリーンピース ほうれんそう にんじん さやいんげん かぼちゃ	しいたけ たまねぎ えのき	こめ むぎ じゃがいもでんぶ こんにやく		570 691	20.2 24.9	306 341	2.9 3.5
	3	水	元気な体をつくろう 健康で丈夫な体をつくるには、『食事・運動・休養』の3つが大切です。毎日の食事を決まった時間にバランスよく食べ、自分に合った適度な運動をし、体をしっかり休めましょう。	麦ご飯		はたはたの 甘酢漬け	豚汁 きのこのたまごとし		はたはた ぶたにく みそ たまご がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	だいこん たまねぎ もやし はくさい ねぎ えのき	こめ むぎ こむぎ さとう じゃがいもでんぶ さつまいも	あぶら	699 836	27.8 33.3	326 350	2.9 3.6
	4	木	梨について 梨は水分と食物せんいを多く含んでいるので、排便を促す働きがあります。また、梨の果汁は咳止めに効果があると言われていいます。今日は、佐治町で収穫された二十世紀梨を使ったヨーグルト和えです。	コッペパン		栗コロッケ	ミートスパゲティ 梨のヨーグルト		ぎゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ なし みかん缶詰 バイン缶詰	こむぎ くり スパゲティ	あぶら オリーブあぶら	774 936	54.6 65	394 428	2.4 2.7
	5	金	ほうれんそうについて ほうれんそうは、色のこい野菜の仲間です。血のもとになる鉄分や丈夫な骨をつくったりイライラを押さえる働きのあるカルシウムが多く含まれています。	麦ご飯		豚肉のごま焼き	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうの くるみ炒め		ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	なす もやし しいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま くるみ あぶら	591 729	25.3 32.4	304 323	2.5 3.2
	10	水	10月10日は目の愛護デーです！ 目によりビタミンAが多く含まれる食べ物には、にんじん、かぼちゃ、レバーなどがあります。これらの食べ物を食べて、目を大切にしましょう。今日は、ブルーベリーデザートを提供します。	麦ご飯		さけの チーズ焼き	厚揚げのみそ汁 じゃがいもの磯煮	ブルーベリー デザート	さけ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん グリーンピース ねぎ	エリンギ しめじ もやし だいこん ブルーベリーデザート	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	オリーブあぶら	732 851	30.7 35.9	436 482	2.7 3.2
	11	木	海そうについて ひじき、もずく、わかめなどの海そうにはミネラル(カルシウム、カリウム、ナトリウムなど)が含まれています。しかし、暑いと汗とともにミネラルが失われてしまいます。毎日の食事からとることが大切です。	アップルパン		鶏肉の ピーナッツがらめ	さつまいもの ポタージュ 海そうサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん えだまめ	ごぼう コーン たまねぎ だいこん きゅうり りんご	こむぎ さとう じゃがいもでんぶ さつまいも	サラダあぶら ドレッシング	720 851	57.6 68.9	419 473	3.2 4.2
	12	金	キャベツについて キャベツには、胃や腸の働きを活発にする「キャベジン」という成分が含まれています。今日はビーフン炒めに使用をします。	麦ご飯		マーボー豆腐	たまごスープ ビーフン炒め		とうふ ぶたにく みそ たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす たけのこ キャベツ はくさい しいたけ もやし	こめ むぎ さとう ビーフン	サラダあぶら	622 743	25.2 29.4	379 416	2.4 2.8
	15	月	旬について 『旬』とは、野菜、果物、魚介類などが多くとれ、もっとも味がよく、熟していておいしい時期です。自然本来の旬の時期に食べるのがおいしく栄養もあります。実りの秋を満喫しましょう。	ご飯		たらの マヨネーズ焼き	だいこんのみそ汁 ひじきの炒り煮		たら あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ エリンギ コーン だいこん	こめ さつまいも こんにやく さとう	サラダあぶら	631 730	25.5 29.9	424 470	2.2 2.9
	16	火	さといもについて さといもは昔から日本で親しまれている食べ物です。さといもができる時は親いもから子いも、孫いもとたくさんできるので、子孫繁栄のめでたいとされています。	麦ご飯		五目厚焼きたまご	すき焼き さといもの含め煮		たまご ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう えのき	こめ むぎ こんにやく さといも	サラダあぶら	694 811	27.6 32.2	385 423	2.0 2.4
	17	水	大豆について 大豆には、肉や魚と同じように体をつくるたんぱく質がたくさん含まれています。そのため大豆は「畑の肉」といわれます。	いりこ菜飯		チキンカツ	わかめのみそ汁 大豆煮		たまご さつまあげ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん グリーンピース ねぎ	もやし だいこん れんこん	こめ ばんこ さとう	あぶら	720 854	26.7 31.8	305 333	2.4 3.2

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

平成24年

10月 予定献立表



今月のめあて

元気なからだをつくろう



鳥取市立佐治学校給食センター

給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロ カロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚・肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中
	18	木	かみかみ献立について 毎月8(齒)日は「かみかみデー」とし、よくかんで食べる食材を取り入れています。よくかむと、頭の働きをよくする、あごや歯を丈夫にするなど、いいことがいっぱいあります。	米粉パン		ミートローフ	ほうれんそうの コンソメスープ かみかみサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	グリーンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ	こめこ ばんこ じゃがいも	ドレッシング	661 770	38.1 44.5	339 363	3.4 4.3
	19	金	「食育の日」について 毎月19日は「食育の日」です。「とっとりふるさと探検」として鳥取市で収穫される食材を給食に使用しています。今日は、河原町の西条柿・用瀬町の梅を献立に取り入れます。	麦ご飯 やさいふりかけ		さんまのみぞれ煮	なめこのすまし汁 ながいもの梅和え	西条柿	さんま とうふ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ きゅうり だいこん うめ かき	こめ むぎ ながいも		655 742	26 28.6	477 488	2.2 2.6
	22	月	ごぼうについて 今から旬となる「ごぼう」をピリ辛肉じゃがに取り入れます。よくかむことは脳に刺激を与えて活性化したり、あごや歯を丈夫にするなどの効果があります。	ご飯		ちぢみ	はるさめスープ ピリ辛肉じゃが		ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく ごぼう	こめ さとう はるさめ じゃがいも こんにゃく	あぶら	692 793	22.2 252	293 310	2.3 2.8
	23	火	栗について 栗は秋が旬の時期です。栗の栄養成分は優れていて、ビタミンやミネラル類、食物繊維、糖質も豊富に含まれています。免疫力強化調整作用、抗酸化作用などがあります。	栗きのこ入り 散らし寿司		かれいのから揚げ	もずくのすまし汁 ほうれんそうの おかか和え		たまご かれい あつあげ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう	ほししいたけ えのき たまねぎ もやし	こめ くり さとう	あぶら	640 755	28.9 32.4	350 378	2.9 3.6
	24	水	りんごについて りんごの旬は「秋」です。りんごに含まれる糖分の「果糖」には、脂肪をエネルギーに変換させ、運動前のスタミナ供給源になります。また体の水分量を調整する「カリウム」が多く含まれています。	麦ご飯		若鶏肉のみそ焼 き	けんちん煮 れんこんのきんぴら	りんご	とりにく みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん れんこん ごぼう りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	722 825	24.5 30.6	337 358	2.3 3.0
	25	木	大学いもについて 大学いもは、乱切りにしたさつまいもを揚げ、砂糖みつをからませていりごまをまぶしたものです。「大学いも」は、大正から昭和時代に当時の学生達に愛されたので、この名前がついたようです。	ツイストパン		えびしゅうまい	チャンポン 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン もやし キャベツ	こむぎ ちゅうかめん さつまいも	あぶら	641 788	25.1 31.6	321 345	4.7 6.0
	26	金	豚肉について 豚肉には、疲労回復効果があり、イライラを防ぐビタミンB1がたくさん含まれていて、ご飯やパンなどが体内でエネルギーになるのを助ける働きがあります。	麦ご飯		豚肉の竜田揚 げ	かぼちゃのみそ汁 はくさいの アーモンド和え		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん	しょうが しいたけ キャベツ はくさい もやし	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶ こむぎ	あぶら	654 822	24.7 31.5	316 339	2.0 2.4
	29	月	さつまいもについて さつまいもには、でんぶが多く含まれ、体がぽかぽか温まり、力がもりもりわいてきます。ビタミンCもたっぷりで、おなかの調子もよくします。旬のさつまいもを今月はたっぷり使っています。	ご飯		あじの磯フライ	さつま汁 納豆和え		あじ たまご みそ なっとう とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし キャベツ	こめ こむぎ ばんこ さつまいも	あぶら マヨネーズ	728 818	30.4 33.3	311 330	2.0 2.4
	30	火	きのこについて きのこは、おなかのそうじをする働きのある食物せんいがたくさん含まれています。またカルシウムの吸収を助けてくれるので、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどを組み合わせて食べると骨が強くなります。	シーフードピ ラフ		目 玉 焼 き	きのこのシチュー フルーツミックス		いか えび たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なし しめじ エリンギ コーン 干しぶどう みかん缶詰 バイン缶詰	こめ じゃがいも	オリーブあぶら	700 828	26.7 30.7	420 477	2.9 3.2
	31	水	おからについて おからは、ウツギの花に似ているということから「卯の花」とも呼ばれています。おからは、豆腐をしぼったあとにできるもので、栄養価の高い食品です。	麦ご飯		しめじのおろし ハンバーグ	あご竹輪のすまし汁 おからの炒り煮		あごちくわ おから ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しめじ だいこん たまねぎ えのき コーン ごぼう	こめ むぎ じゃがいもでんぶ こんにゃく さとう	サラダあぶら	630 730	25 28.8	318 334	2.7 5.1

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。