

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	火	ごはん		根菜入りつくね	呉汁 ほうれんそうのおかか和え		あぶらあげ とりにく ごみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ	もやし ごぼう はくさい れんこん	ごはん ごまあぶら	あぶら	625 715	21.8 25.0	16.3 17.8	2.4 2.8	●呉汁について…呉汁は鳥取県をはじめ日本各地で伝わる郷土料理で、大豆の旬である秋から冬にかけて食べられています。大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉」といい、呉の入ったみそ汁を「呉汁」といいます。大豆の栄養が詰まった、体が温まる汁物です。	
2	水	大山小麦 アップルパン		若鶏肉の ワインソースかけ	ポトフ フレンチサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ だいこん セロリ りんご キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	685 812	26.6 30.6	28.4 32.7	3.2 3.7	★フランス料理献立について★…今日は、フランス語で「火にかけた鍋」という意味があるフランスの郷土料理「ポトフ」を作りました。また、フランス料理はソースを使った料理が多いので、ワインソースを作って鶏肉にかけました。さまざまな国の食文化を知って、日本の食文化との違いを感じてみてください。	
4	金	ごはん		はまちのしょうが煮	もずくのみそ汁 はくさいの塩こうじ炒め		はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう えのきたけ しょうがはくさい しろねぎ	たまねぎ だいこん しおこうじ	あぶら	605 697	23.1 26.9	16.1 18.2	2.2 2.7	●塩こうじについて…塩こうじは塩、こうじ、水を混ぜて発酵させた調味料です。肉や魚をやわらかくしたり、炒め物では塩だけで炒めるよりも甘みやうまみ、香りが増すなどさまざまな料理で活躍します。今日は、鳥取市の農産加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られた塩こうじを使った炒め物です。	
7	月	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	あご竹輪のすまし汁 だいずと昆布の煮物		ぶたにく ぎゅうにく あごちくわ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ しょうが だいこん しめじ えだまめ	らっきょう たまねぎ さとう ふ	あぶら	632 723	25.0 28.6	15.7 17.4	2.4 2.7	●鳥取県の特産品について…鳥取県は豊かな自然に囲まれていて、海の幸や山の幸、果物、野菜などが豊富にあります。今日は「砂丘らっきょう」と「あご竹輪」を献立に取り入れました。砂地を生かして栽培された砂丘らっきょうのシャキシャキとした食感や、あご竹輪から出るだしとうまみを味わってください。	
8	火	ごはん		いかのフライ	豆腐のみそ汁 だいこんのごま和え	ちゅう (中) あかなし 赤梨	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん (中)あかなし	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	572 681	19.9 23.3	13.4 15.0	2.0 2.4	★かみかみ献立について★…11月8日は「いい歯の日」です。いつまでもおいしく楽しく食事するためにも、健康で丈夫な歯を保つことは大事です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て口の中をきれいにし、むし歯の予防になります。今日のはかみごたえのあるいかのフライを献立に取り入れました。しっかりとかんで食べましょう。	
9	水	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	マカロニスープ きのこことベーコンのソテー		ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	576 686	25.7 30.3	19.8 22.7	3.4 4.2	●ブロッコリーについて…ブロッコリーには小さい緑色のつぶつぶがありますが、このひとつひとつが花のつぼみです。わたしたちはこの部分を食べていますが、同じように花のつぼみを食べる野菜には、カリフラワーやみょうががあり、花野菜といえます。今日はマカロニスープにブロッコリーを入れました。	
10	木	ごはん		あかがれい 赤がれいのおんかけ	いもこん鍋 かにの酢のもの		あかがれい とりにく かに	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう キャベツ	ごはん でんぶん さとう さいとも こんにやく	あぶら	652 746	26.7 30.6	14.9 16.4	2.1 2.5	★郷土料理献立について★…今日は鳥取県の郷土料理である「いもこん鍋」を作りました。さともこんにやくやだいこんなどの具材を煮込んだ鍋で、鳥取藩の武士が質素な暮らしをする中で考え出したといわれています。また、鳥取港で多く水揚げされている「あかがれい」や「かに」を取り入れ、鳥取を感じられる献立にしました。	
11	金	ごはん		あじの煮付け	えのきたけと厚揚げのみそ汁 しろねぎのしょうが炒め	しょう (小) あかなし 赤梨	あじ あつあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ しろねぎ しょうが (小)あかなし	だいこん もやし しろねぎ しょうが (小)あかなし	ごはん でんぶん さとう	あぶら	621 676	26.8 28.9	12.9 13.6	2.6 2.9	●白ねぎについて…鳥取の白ねぎは、やわらかく甘みがあるのが特徴です。旬は冬ですが、鳥取県では15種類の品種を使い分けて育てているので、1年中おいしい白ねぎを食べることができます。炒め物に入っている白ねぎとしょうがは、どちらも血行を良くして体を温めてくれます。白ねぎとしょうがのパワーで温まりましょう。	
14	月	ごはん		信田煮	吉野汁 河内さともといかのみそ煮		とりにく あぶらあげ いか みそ	ぎゅうにゅう にんじん ひじき	たまねぎ えだまめ だいこん しろねぎ グリーンピース スイートコーン	ごはん さとう さいとも でんぶん こんにやく	あぶら	619 690	22.7 25.0	15.7 15.9	2.0 2.4	●河内さともについて…鳥取市河内では、平成23年度から学校給食用のさいとも計画栽培が始まりました。河内農作業等受託組合の方々が、地域ぐるみで心を込めて作ってくださっています。今日は、10月から12月にかけて収穫される旬のさいともを、鳥取港で水揚げされたいかと一緒にみそで煮ました。	
15	火	ゆかりごはん		いわしのフライ	なめこのみそ汁 うの花の炒り煮		いわし おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ だいこん あかしそ	はくさい だいこん なめこ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら	692 765	23.6 25.7	21.7 22.7	1.9 2.2	●いわしについて…いわしは鳥取県で水揚げが多く、よく食べられている魚のひとつです。いわしなどの青い魚には、脳の働きや血液の流れをよくする良質な脂が多く含まれています。今日は鳥取県で水揚げされたいわしをフライにしました。	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
16	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	はくさいのスープ ごぼうサラダ	ほか	ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん パセリ トマト ブロッコリー スイートコーン	にんじん たまねぎ にんにく	たまねぎ にんにく	ごぼう じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●はくさいについて・・・はくさいは水分が多くあっさりしているので、スープや鍋など煮込み料理によく使われます。水分の他に、かぜの予防に効果があるビタミンCも含まれます。今日は、旬のはくさいをたっぷり使ったスープです。スープにも野菜の栄養やうまみが溶け出しているの、しっかり食べてください。
17	木	ごはん		オムレツ	きのこさつまいものカレー キャベツのアーモンド和え	ほか	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんにく	たまねぎ エリンギ なす キャベツ	たまねぎ じゃがいも さとう	ごぼう さつまいも じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	721 840	24.0 27.8	20.4 23.6	2.8 3.5	●さつまいもについて・・・今日の給食に使ったさつまいもは、賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に計画栽培された「砂丘かんしょ」です。砂地で育てられているため、ほくほくとした食感としっかりとした甘みがあります。今日は、この砂丘かんしょを旬のきのこと一緒にカレーに入れて甘みを出しました。
18	金	ごはん		なつどまり 夏泊はまちの 香味ソースかけ	さといものみそ汁 切干大根の含め煮	富有柿	はまち さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ しょうが	たまねぎ はくさい しょうが きくらげ	たまねぎ はくさい しょうが きくらげ	ごぼう さつまいも じゃがいも さとう	あぶら	745 817	25.8 27.6	23.9 24.2	2.1 2.5	★とっとりふるさと探検日～青谷・第二センター地域～★...今月のふるさと探検日は、青谷町の夏泊漁港で水揚げされたはまちと、神戸地区で収穫された富有柿です。脂ののった夏泊のはまちと、みずみずしく甘みが強い富有柿を味わってください。生産者の方や地元の方の恵みに感謝していただきます。
21	月	ごはん		しゅうまい	白ねぎの中華スープ チンゲンサイのオイスターソース炒め	ほか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ しょうが	はくさい たまねぎ えのきたけ きくらげ	はくさい たまねぎ えのきたけ きくらげ	ごぼう じゃがいも じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	621 689	21.8 23.4	14.3 14.8	2.1 2.6	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイは中国で生まれた野菜で、はくさいの仲間です。油との相性がよい野菜で、炒めると葉の色があざやかになるだけでなく、β-カロテンの吸収率もアップします。β-カロテンは体の中でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがある栄養素です。
22	火	ごはん		ハムステーキ	ビーフストロガノフ ヴィネグレットサラダ	ほか	とりにく ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん なまクリーム ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ しろねぎ しめじ ピーズ キャベツ	たまねぎ しろねぎ しめじ ピーズ キャベツ	ごぼう じゃがいも	あぶら	719 807	27.4 30.7	20.2 21.3	2.4 2.8	★ロシア料理献立について★...鳥取県とロシア沿海地方との友好交流事業が今年で25周年を迎えました。今日の給食ではロシア料理の代表のひとつである「ビーフストロガノフ」と、ロシアでなじみのある野菜「ピーズ」を使った「ヴィネグレットサラダ」をアレンジして作りました。給食を食べて友好交流25周年をお祝いしましょう。
24	木	ごはん		ちゃんこ鍋	さばのみそ煮 はるさめの酢の物	ほか	さば とりにく とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん えのきたけ ごぼう キャベツ	はくさい だいこん えのきたけ ごぼう キャベツ	はくさい だいこん えのきたけ ごぼう キャベツ	ごぼう はるさめ さとう しらたまご	あぶら	684 790	24.7 28.5	15.9 17.9	2.4 3.0	●ちゃんこ鍋について・・・「ちゃんこ」とは相撲部屋で力士が作る料理のことで、その中の鍋料理を「ちゃんこ鍋」といいます。今日は、鳥取市出身の力士が活躍している大相撲にちなんで、ちゃんこ鍋を作りました。季節の野菜や鶏つくね、豆腐、白玉団子を入れた真だくさんの鍋を食べて、丈夫な体をつくりましょう。
25	金	ごはん		ぶたにく 豚肉のねぎ塩炒め	だいこんのスープ 大学いも	ほか	ぶたにく ぎゅうにく はまち みそ だいず	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ねぎ キャベツ	はくさい だいこん もやし にんにく キャベツ	はくさい だいこん もやし にんにく キャベツ	ごぼう さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	743 843	20.7 23.3	21.3 23.6	1.9 2.3	●だいこんについて・・・だいこんは葉の近くが甘く、先端に行くほど辛くなります。煮込み料理やサラダには葉の近くを、だいこんおろしや薬味には先端部分を使うなど料理によって使い分けすることができます。また、ジアスターゼという消化酵素を含んでいて、胃腸の働きをよくしてくれます。
28	月	ごはん		しょうがコロケ	はまちのつみれ汁 かみかみきんぴら	ほか	ぎゅうにく ぶたにく はまち みそ だいず	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ とうがらし たまねぎ	はくさい しょうが れんこん グリーンピース エリンギ	はくさい しょうが れんこん グリーンピース エリンギ	ごぼう パンこ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	670 743	21.1 23.0	20.0 21.2	2.2 2.5	★かみかみ献立について★...今日は、れんこん、こんにやくといったかみごたえのある食材を使ってかみかみきんぴらを作りました。よくかむことは脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたり、肥満を予防するなど全身の健康につながります。よくかんで食べる習慣を身に付け、元気に過ごしましょう。
29	火	ごはん		ますの塩焼き	わかめとふのすまし汁 こまつなと厚揚げの煮びたし	スイートポテト	ます かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう にんじん わかめ こまつな あつあげ	だいこん はくさい しろねぎ えのきたけ	だいこん はくさい しろねぎ えのきたけ	ごぼう ふ さとう スイートポテト	あぶら	608 687	23.8 27.8	13.3 14.3	2.7 3.1	●ますについて・・・ますはさけと同じ仲間の魚です。ますやさけの身の赤色は、えさとして食べたえびなどの色素によるもので、アスタキサンチンといいます。体の中の細胞をきれいに保ってくれます。また、ますの皮には肌を健康に保つコラーゲンが多く含まれているので、皮まで残さず食べましょう。
30	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	かぶのスープ ほうれんそうのサラダ	ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ かぶ キャベツ スイートコーン	たまねぎ しろねぎ かぶ キャベツ スイートコーン	ごぼう じゃがいも	ドレッシング	539 645	24.3 28.5	18.6 21.6	3.3 4.1	●かぶについて・・・かぶの白い根の部分には、体の中から余分な塩分を出してくれるカリウムが、葉の部分にはカルシウムや鉄分などの無機質が多く含まれています。寒くなる今の時期のかぶは、甘みがぐっと増えておいしいです。今日は、かぶの甘みをスープで味わってください。