

平成24年度

10月学校給食予定献立表



元気なからだをつくろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 こんだて 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄 養 価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）				
1	月	★今月のめあては『 元気なからだをつくろう！ 』 食欲の秋と言われるように、米やさつまいも、栗、さんま、さば、きのこ、柿など、おいしいものがたくさんとれる実りの秋がやってきました。 秋の恵みに感謝しながら、しっかり食べて、勉強に運動に実りある秋を元気よく過ごしましょう。 給食でも、秋がいっぱいつまった献立が登場します。 お楽しみに♪ 	ご飯		さんまの ごま衣揚げ	かぼちゃのみそ汁 キムチ和え		さんま とうふ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ はねぎ にんじん	たまねぎ えのきだけ きゃべつ はくさい キャウリ	こめ でんぶん こむぎこ マヨネーズ	あぶら ごま マヨネーズ	小学校 740 中学校 864	28.3 32.7	327 350	1.6 1.8
2	火		ご飯		コロコロ マーボー	ビーフンスープ 杏仁豆腐		ぶたにく とうふ みそ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ だいこん みかん グリーンピース パイン	こめ ビーフン ながいも でんぶん さとう はちみつ あんにんどうふ	ごまあぶら	735 886	26.0 32.2	321 348	2.3 2.8
3	水	★きのこ きのこは、食物繊維が多いのでおなかの中をきれいにしてくれます。また、きのこのおいしさは、うまみや香り、食感です。今月は、しいたけ しめじ・えりんぎ・えのきたけなどのきのこがたくさん登場します。	米粉 パン		オムレツ きのこソース かけ	クリームスパゲッティ 大根と豚肉のソテー		たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム みずな	パセリ にんじん いんげん	エリンギ しめじ まいたけ コーン たまねぎ だいこん はくさい	こめこ スパゲティ	あぶら	617 747	26.3 31.9	346 426	2.4 2.9
4	木	★さわら ほっそりとした体形ですが、白身魚にしては油がのっていてコクがあり栄養も豊富です。血圧を正常に保ってくれるカルシウムや成長期のみなさんにとって大切なビタミンB2、ビタミンDなどを多く含んでいます。	ご飯		さわらの タルタルソース かけ	とうふとなめこのすまし汁 くずきりの煮びたし		さわら たまご あぶらあげ とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん はねぎ こまつな	らっきょう たまねぎ なめこ はくさい	こめ くずきり こむぎこ さとう パンこ	あぶら マヨネーズ	738 859	28.2 32.6	324 345	2 2.4
10	水	★セルフサンドパン パンの間や上に野菜や具をはさんだりのせたりした料理を「サンドイッチ」と呼びます。今日はセルフサンドイッチです。ミートローフや卵サラダで自分の好きなサンドイッチを作って楽しんでください。	セルフ サンド パン		ミートローフ	ポトフ 卵サラダ	ブルー ベリー ゼリー	とりにく ぶたにく ぎゅうにく たまご ウィンナー えび	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン キャウリ セロリ だいこん しめじ	パン さとう ジャガイモ ゼリー	あぶら マヨネーズ	674 786	31.6 36.8	318 338	3 3.6
11	木	★みそ みそは、今から約500年前の、室町時代の応仁の乱の頃、戦いの時の食べ物として生まれた、古い歴史のある食べ物です。現在では、ガン予防をする食べ物として注目されています。	ご飯		かれいの から揚げ	わかめみそ汁 切り干し大根と昆布の煮物		かれい とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら	628 749	26.8 32.9	409 458	2.4 3.0
12	金	★さつまいも さつまいもは江戸時代に中国から鹿児島県の薩摩に伝わったことから、薩摩芋と呼ばれるようになりました。今日は揚げたさつまいもを蜜にからめた大学いもにしました。	ご飯		キンク マン丼具	いわしワントンのスープ 大学芋		ぎゅうにく ぶたにく たまご いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ グリーンピース しいたけ はくさい もやし	こめ みずあめ さとう ワンタン でんぶん さつまいも	あぶら ごま	775 904	27.7 32.0	294 309	2.3 2.8
15	月	★さんま さんまは『秋刀魚』と書くように、秋に美しく、刀のような形の魚です。さんまには、脳の働きをよくするDHAがたっぷり含まれています。今日は、塩焼きにしました。	ご飯		さんまの 塩焼き	さといものうま煮 小松菜のおかか和え		さんま ぶたにく かつおぶし がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん きゃべつ もやし	こめ さといも こんにゃく	あぶら	678 757	28.9 31.5	293 305	2 2.3
16	火	★キムチ とうがらしなどの辛いものを食べると、血液の流れがよくなり、体の全体が熱くなり、汗がたくさん出ます。今日はキムチ入りみそ汁です。とうがらしの辛さで体をあたため、寒さに負けない健康な体をつくりましょう。	くりご飯		チキンピカタ	キムチいりみそ汁 たまねぎと摩揚げのトロトロ煮		とりにく たまご ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん にら	コーン えだまめ だいこん はくさい たまねぎ	こめ でんぶん くり こむぎこ さとう	ごまあぶら	672 795	30.6 36.1	325 361	2.6 3.0
17	水	★デザート デザートは、ナツメヤシの乾燥した実です。ナツメヤシは5000年以上の栽培の歴史があり、メソポタミアが起源と言われています。世界の中でも中東の地域に栽培が多く、アラブの人々の主食の一つとなっています。	デザートパン		さけのチーズ フライ	秋のクリームシチュー 海そうサラダ		さけ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム かいそう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ コーン だいこん きゃべつ	パン デザート パンこ さつまいも	あぶら	691 809	26.8 31.8	402 445	3 3.6

平成24年度 10月学校給食予定献立表



元気なからだをつくろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	 献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
			主食		主菜	副菜	デザート ほか	おもちに体をつくる		おもちに体の調子をととのえる		おもちにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群（肉・魚・豆・豆腐品）	2群（牛乳・小魚・海類）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）				
18	木	★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達、言葉の発音はつきり、脳の発達、歯の病気の予防、がん予防、胃腸快調、全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！			さつまいもと小魚の鮎煮	かきたま汁 いりどり		だいず とりにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう いりこ	はねぎ にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ れんこん しょうが しいたけ	こめ ごま さつまいも さとう でんぶん みずあめ こんにゃく	あぶら	688 805	27.4 32.1	423 469	2.1 2.5
19	金	 ★とっとりふるさと探検 毎月19日は「食育の日」です。 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、用瀬の西条柿・河原の梅肉ペーストの登場です。	ご飯		鶏肉の梅肉ソースかけ	きのこのみそ汁 野菜の塩麹炒め	西条柿	とりにく みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン	しょうが たまねぎ うめ もやし かき えのき なめこ まいたけ えりんぎ	こめ さとう でんぶん	オリーブオイル	662 763	27.5 31.8	263 271	1.8 2.1
22	月		ご飯		ますのピリから焼き	中華スープ チャプチェ		ます ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ちんげんさい ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	671 779	27.3 31.4	277 289	1.9 2.2
23	火	★ハッシュドビーフ ハッシュドビーフをごはんにかけたらハヤシライスの出来上がりです。このハヤシライスのハヤシは、英語のハッシュがなまったもので、肉を細かく刻むという意味です。明治時代には、もう食べられていました。	コーンライス		いかのこうみ焼き	ハッシュドビーフ らっきょうとひじきのサラダ		いか ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん	コーン グリンピース しょうが らっきょう きゃべつ たまねぎ	こめ ばんこ じゃがいも	あぶら	667 775	28.4 32.8	283 296	3 3.6
24	水	★りんご りんごには、おなかの中をきれいにする食物繊維が多く含まれます。また血圧を下げたり、疲労回復や食欲増進に効果のある成分も含まれます。今日は、サラダに使用しました。	米粉パン		メンチカツ	チャンポンめん セロリンピー		メンチカツ いか かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい りんご セロリ しょうが	こめこ ちゅうかめん	あぶら ピーナツ マヨネーズ	705 812	33.2 38.0	417 432	3.2 3.7
25	木	★れんこん しゃきしゃきとした食感がおいしいれんこんは、10月から3月が旬です。輪切りにするとたくさんの穴が開いていることから、『先を見通す』ことで縁起がよいとされ、正月のおせち料理にも使われます。	ご飯		さけの塩焼き	スピトン汁 れんこんきんぴら		さけ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	にんにく しょうが たまねぎ えのき れんこん	こめ こんにゃく さとう	ごま あぶら	605 700	28.6 33.1	304 321	1.6 1.9
26	金	★おから ゆでた大豆をしぼりだし、豆腐のもとになる豆乳をつくる時できるのが「おから」です。なんと原料の4割が、おからとして残るそうです。いろいろな栄養がいっぱい残っている「おから」煮物にしました。	ご飯		あごちくわの磯辺揚げ	秋野菜のみそ汁 洋風おから		あごちくわ たまご おから あぶらあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こまつな ピーマン	はくさい なめこ たまねぎ	こめこ こむぎこ さといも	あぶら アーモンド	679 778	27.2 29.6	336 358	2.7 3.0
29	月	★りっちゃんサラダ 小学校1年生の国語の教科書に出てくる『サラダでげんき』のりっちゃんか病気のお母さんを元気にしたいと想いをこめてつくったサラダの登場です。りっちゃんのつくったサラダでお母さんは元気になりました。	ご飯		さつまいものフリッター	ドラゴンボールカレー りっちゃんサラダ		たまご だいず にくだんご ハム うすらたまご いんげんまめ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ コーン えだまめ しょうが きゃべつ	こめ しらたまだんご さつまいも ホットケーキミックス さといも	あぶら ドレッシング	843 994	26.2 30.7	333 357	2.6 3.1
30	火	★鮭 鮭は川で生まれ、海で育ち、3年～4年後の秋に生まれた川にもどってきて、卵を産んで一生を終えます。鮭やます特有の生活形態で、生まれた川のプランクトンの臭いを覚えているからだと言われています。	さけわかめ ご飯		チキンカツ	きのこのすまし汁 いそかあえ		さけ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん はねぎ ほうれんそう	なめこ もやし えりんぎ きゃべつ たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ ばんこ	あぶら	637 757	29.8 33.9	291 360	2.2 2.7
31	水	★ハロウィン キリスト教の諸聖人の祝日「万聖節」の前夜祭で、収穫への感謝とともに悪魔払いをするお祭りです。ハロウィンの由来は、古代ケルトで行われていたお祭りにあります。今日は、ハロウィンでかぼちゃパンです。	かぼちゃ丸パン		たらのみそマヨネーズ焼き	ボークビーンズ ほうれんそうのソテー		たら みそ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリ えりんぎ えだまめ きゃべつ	パン じゃがいも さとう	マヨネーズ	722 844	37.6 43.9	382 416	2.9 3.4

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。