

秋になり、新米や梨、さつまいも、柿、きのこ、鮭など、おいしい秋の果実が収穫されています。私たちの“からだ”も“こころ”も秋の恵みになるよう体調管理に努め、勉強や運動に励みましょう！

～健康な体は、バランスのよい食事から～

◎主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう！

◎1日3食きちんと食べましょう！



骨を丈夫にしよう！

～健康な骨づくりのためのポイント～

- ①骨を丈夫にしたり、心を落ち着かせる「カルシウム」の多い食べ物を食べよう。
- ②カルシウムの吸収をよくする栄養素をとろう。
- ③運動をしよう。
- ④インスタント食品や加工食品(リンを多く含む)の食べ過ぎに注意しよう。



目によい食べ物は？

ビタミンA・カロテン

アントシアニン



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	食べものはたらき・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・菌をつくる(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	Kcal	g	g	g		
1	月	ごはん	牛乳	焼肉	わかめスープ 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん テンゲンサイ	キャベツ たまねぎ えのきたけ たけのこ	ごはん はるさめ さつまいも さとう	あぶら	小学校 750	小学校 20.0	小学校 19.0	小学校 2.1	●わかめについて...鳥取市気高町では、わかめの養殖が盛んです。鳥取市の学校給食でも、日本海の栄養をたっぷり吸収して育った、気高町産の生わかめを使用しています。わかめに含まれる豊富なミネラルは、心も体も元気にしてくれる働きがあります。		
2	火	ごはん	牛乳	和風おろし ハンバーグ	豆腐のみそ汁 ツナ和え		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう とうふ	ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	655	26.9	18.2	2.7	●豆腐について...大豆を使った日本の伝統的な食べ物の一つです。最近では、健康食品として、海外でも食べられています。鳥取市には、昔から豆腐屋が多く、豆腐竹輪などの加工品も有名です。給食では、鳥取県産の大豆を使用した豆腐を使っています。		
3	水	コッペパン	牛乳	あじのフライ	秋の美りシチュー だいずサラダ		あじ とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ	たまねぎ なす きゅうり	コッペパン パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら	752	26.8	29.1	3.4	●さつまいもについて...賀露の砂地で育った「賀露娘」という、計画栽培のさつまいもを使用しています。砂地で育つので、形がよく、表面がきれいで、甘みがギュッと詰まっているのが特徴です。食物繊維がたっぷりで、おなかの調子を整えてくれます。		
4	木	菜めし	牛乳	さけの塩焼き	みそけんちん汁 梨のそぼろ炒め	栗の ムース	さけ とうふ	ぎゅうにゅう さつまあげ	にんじん あおな	だいこん ごぼう しろねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら	689	31.0	17.4	3.0	★秋の味覚献立★...秋は、「食欲の秋」とも言われるほど、おいしい食べ物がたくさんとれる時期です。今日は、秋が旬の鮭や、鳥取市産の赤梨を使ったそぼろ炒め、鳥取県産のさといもやごぼうを使ったみそけんちん汁、デザートに栗のムースを取り入れました。		
5	金	ごはん	牛乳	信田煮	あご竹輪のすまし汁 切干大根のさっぱり煮	ちゅう (中) こざかな 小魚	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ きりぼしだいこん	ごはん こんにやく さとう	あぶら	617	22.7	15.7	2.2	●あご竹輪について...あご(飛魚)を使って作られたあご竹輪は、歯ごたえがあり、かめばかむほど美味が出てきます。鳥取の特産物の一つとして全国的にも有名で、給食でも、すまし汁や磯辺揚げにして献立に取り入れています。		
9	火	ごはん	牛乳	さわらの ねぎみそ焼き	筑前煮 煮びたし		さわら とりにく	ぎゅうにゅう やさいあげ	にんじん いんげん	たけのこ れんこん	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	665	29.2	15.5	2.0	●たけのこについて...春が旬の山菜で、鳥取県内では、八頭町船岡や倉吉市で多く収穫されます。春にとれたたけのこは、水煮に加工して保存がきくようにし、一年中食べることが出来ます。給食では、和食や中華など、いろいろなメニューに登場します。		
10	水	米粉パン	牛乳	若鶏肉の 梨ソースかけ	ミネストローネ ほうれんそうのソテー	ブルーベリー ジャム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なす	にんじん トマト	なし たまねぎ	こめこパン さとう	あぶら	753	31.9	31.2	3.8	●ほうれんそうについて...カロテンを多く含む、緑黄色野菜です。カロテンは、目の働きを守り、目の健康を保ってくれます。また、鉄分が豊富に含まれており、貧血の予防にも効果的です。鳥取県では、東伯郡北栄町での栽培が盛んです。		
11	木	ごはん	牛乳	砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	日本海の幸のすまし汁 賀露娘のマヨネーズ和え	なし 梨ようかん	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	ごはん さつまいも さとう	あぶら	746	24.9	16.8	2.5	★ジオパーク献立①★...山陰海岸ジオパーク献立1日目です。「砂丘らっきょう」や、日本海の幸である「たら」、砂地で育った「さつまいも」や山の斜面を利用してつくられる「梨」など、山陰特有の風土に育まれた「ジオグルメ」を献立の中にとりこんで取り入れました。		
12	金	ごはん	牛乳	あご天カツ	ジオパークカレー わかめサラダ		あご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ	ごぼう にんにく	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	742	25.2	20.7	3.1	★ジオパーク献立②★...山陰海岸ジオパーク献立2日目です。日本海の幸である「あご」「いか」「たこ」「わかめ」や、「鳥取和牛」、「梨」、「だいこん」、「キャベツ」など、ジオグルメが満載の献立です。山陰海岸ジオパークに関心をもつ、よい機会としてください。		
15	月	ごはん	牛乳	さんまの 煮付け	吉野汁 さといものみそ煮		さんま かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ	だいこん しいたけ	ごはん こんにやく でんぷん さといも	あぶら	630	22.6	16.9	2.2	●さといも...山でとれる「山芋」に対して、里でとれるいもであることから「里芋」と名づけられました。さといも特有のヌルヌルとしたためりには、ムチン、ガラクトマン、グルコマンナンなどの食物繊維が含まれています。給食では、鳥取県産のさといもを使っています。		

※太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。

Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutritional Value, and Theme/Message. Includes illustrations of flowers and mushrooms.