

平成24年度				10月の予定献立表				今月のめあて				元気な体をつくろう				鳥取市立湖東学校給食センター				
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 ・ 六 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 K c a l	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								
10 / 1	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	ぶたじる 豚汁 ほうれんそうの煮びたし		とりにく ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう しろねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん でんぶん さつまいも こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	小学校 749	小学校 29.1	小学校 25.3	小学校 2.4	●今月のめあてについて・・・今日から10月になりました。だんだん寒くなってきて、秋らしい季節になってきましたね。今月のめあては「元気な体をつくろう」です。旬の食材をおいしくいただくことで、季節の変化に負けない体を作りましょう。今日はみんなの好きな若鶏肉のから揚げや秋らしくさつまいもの入った豚汁を献立に入れています。			
2	火	ごはん		さわらの ねぎみそ焼き	さといものそぼろ煮 きりほしだいこん 切干大根のきんぴら	ちゅうなし もも (中)梨と桃の シャーベット	さわら みそ ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん とうがらし	たまねぎ ほしだいこん たけのこ (中)梨と桃のシャーベット	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	688	28.0	15.6	2.5	●さといもについて・・・独特のぬめりは、ガラクトサンやムチンなどで、病気に負けない体づくりや肥満の予防の手助けをしてくれます。風邪などに負けないよう、今日のさといものそぼろ煮をしっかり食べ、さわやかな秋空のもと元気よく体を動かしてほしいと思います。			
3	水	コッペパン		さけの チーズ焼き	しお 塩ラーメン だいこんサラダ		さけ ぶたにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しめじ きくらげ だいこん きゅうり	コッペパン ちゅうかめん	あぶら	647	28.3	23.9	3.7	●さけについて・・・サーモンピンクといわれるように紅色、またはオレンジ色をしています。身の色から赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。身の色は、アスタキサンチンという赤い色素によるものです。さけは「ビタミン」や「ミネラル」という栄養をたくさん含んでおり、心身を健やかに保ってくれます。今日はチーズと一緒に衣焼きにしました。			
4	木	菜めし		こんさい い やきにく 根菜入り焼肉	つみれ汁 だいがく 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きょうな こまつな だいこんば ひろしまな とうがらし	キャベツ ごぼう れんこん えのきたけ だいこん	ごはん さつまいも だいがくいものたれ	あぶら ごまあぶら	774	24.4	20.2	2.2	☆秋の味覚献立☆・・・旬の「ごぼう」や「れんこん」の入った焼肉や大学いもを献立に入れています。また、大学いものさつまいもには鳥取でつくられている「賀露娘」を使っています。「賀露娘」は賀露の砂地で育つので、細長い形をしていて、とても甘いさつまいもです。旬の食材をよく味わいながら、食べてみてください。			
5	金	ごはん		オムレツ	ミネストローネ ブロッコリーのサラダ		たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	680	23.0	17.6	2.1	●ブロッコリーについて・・・ブロッコリーはラテン語の「枝」からきているそうです。びっしりとついたたくさんのつぼみには、開花に必要な栄養がたくさん詰まっています。ビタミンCはレモンの約1.2倍含まれていて、健康なからだづくりのためにはすすんで食べてほしい食材のひとつです。			
9	火	ごはん		はたはたの から揚げ	もずくのみそ汁 いりどり		はたはた とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん えだまめ しいたけ しょうが	ごはん こむぎこ でんぶん こんにやく さとう	あぶら	608	23.6	16.5	2.1	●もずくについて・・・もずくは、ひじきなどの海藻にくっついて成長します。もずくには成長期に必要な「カルシウム」や「マグネシウム」などのミネラルがたくさん含まれています。「カルシウム」は普段の食事でも毎日とることが難しい栄養素なので意識して食べてほしいと思います。			
10	水	こめこ 米粉パン		わかどりにく て や 若鶏肉の照り焼き	しろ 白ねぎのシチュー キャベツとコーンのソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめこパン じゃがいも 生クリーム		654	32.7	23.8	3.6	●白ねぎについて・・・白ねぎは根深ねぎ、長ねぎとも呼ばれています。独特の香りの成分が、ビタミンB1の吸収を高めて疲れを回復してくれます。また、血行をよくしてくれ、冷え性にも効果があります。今日は鳥取市で収穫された白ねぎをシチューにしました。			
11	木	ごはん		さきゅう 砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	に ほんかい さち 日本海の幸のすまし汁 か むすめ 賀露娘のマヨネーズ和え	なし 梨ようかん	ぎゅうにく ぶたにく たら ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ ろっしょう にんにく しろねぎ しょうが だいこん しいたけ きゅうり	ごはん さつまいも さとう マヨネーズ なしようかん	ごまあぶら	741	24.9	16.1	2.5	★ジオパーク献立①★・・・砂丘で収穫される「らっきょう」を使ってピリ辛そぼろに、鳥取港で水揚げされた「たら」を使ってすまし汁に、「賀露娘」のさつまいもを使ってマヨネーズ和えにしました。デザートは「梨」を使ったようかんが給食に初登場です。甘いですが昔ながらの素朴なようかんの味も楽しんでほしいと思います。			
12	金	ごはん		あご天カツ	ジオパークカレー わかめサラダ		あごてんかつ ぎゅうにく いか たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ だいこん レモン キャベツ	たまねぎ にんにく 梨ピューレ だいこん レモン キャベツ	ごはん しおこうじ じゃがいも さとう	オリーブあぶら	741	25.0	20.7	3.3	★ジオパーク献立②★・・・鳥取港で水揚げされる「あご」を使ってあごカツ、鳥取港で水揚げされた「いか・たこ」の入ったシーフードのジオパークカレー、鳥取市産の「わかめ」を使った塩麹味のサラダと、海の幸をふんだんに取り入れた山陰海岸ジオパーク献立です。11日、12日の2日間はぜひ「山陰特有の食」をよく味わって食べてみてください。			
15	月	ごはん		さんまのおかか煮	なめこのすまし汁 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ		さんま かつおぶし たまご こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ なめこ えだまめ	ごはん さとう		625	24.6	16.9	2.4	●さんまについて・・・さんまはたくさんの栄養がバランスよく含まれている食材です。たんぱく質やビタミン類、カルシウムなどのミネラルに富んでいて、そのなかでも血を造ってくれるビタミンB12は特に多く含まれています。今が旬で脂ののったさんまをおかかと一緒に煮ました。			
16	火	ごはん		ぶたにく 豚肉の なし 梨ソースかけ	あき 秋なすのスープ さんしよく あ 三色和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	梨ピューレ なす たまねぎ しめじ きゅうり もやし	ごはん さとう	あぶら	658	22.1	20.6	2.4	●豚肉の梨ソースかけについて・・・今日は旬の食材の梨をソースにし、豚肉の梨ソースかけを作りました。9月の二十世紀梨にはじまり、新興梨・あたご梨とおいしい梨が実っています。いつもとひと味違うソースを味わって食べてほしいと思います。			



山陰海岸ジオパーク

☆ ジオパークとは・・・科学的に見て特に重要で貴重な地形、地層、温泉などの地質遺産を複数含む自然公園のことです。地質遺産を保全・保護し観光や教育に活用を目指すものです。
「山陰海岸ジオパーク」は山陰海岸国立公園を中心として、東は京丹後市から西は鳥取市白兔海岸までの東西約110km、南北最大30kmがエリアとなっています。

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。

平成24年度				10月の予定献立表				今月のめあて				元気な体をつくろう				鳥取市立湖東学校給食センター			
日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものののはたらき・六つの基礎食品群						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							Kcal
17	水	コッペパン		えびしゅうまい	きのこスープ チンジャオロース		えび かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ たけのこ ピーマン しょうが	コッペパン ごまあぶら	小学校 602 中学校 694	小学校 24.5 中学校 27.2	小学校 20.8 中学校 22.9	小学校 3.9 中学校 4.7	●きのこについて・・・きのこ王国鳥取と言われるように、鳥取にはおいしいきのこがたくさんあります。中でもえのきたけにはビタミンDのもととなるエルゴステロール、脂質の代謝を促進してくれるビタミンB2も多く含まれています。今日はたっぷりのきのこを使いスープにしました。			
18	木	ごはん		はまちの 照り焼き	筑前煮 五目ひじき	あじっ 味付けのり	はまち とりにく さつまあげ ミニやさいあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん さやいんげん きぬさや しいたけ ごぼう	たけのこ れんこん しいたけ さとう	ごはん さといも こんにやく さとう	692 801	29.6 34.2	17.4 19.8	2.6 3.0	★かみかみ献立★・・・今日の筑前煮は、たけのこ、れんこん。五目ひじきでは大豆などでたくさんかんでもらえるような献立にしました。かむことは脳に刺激をあたえ、記憶力を高めてくれたり、虫歯になりにくい強い歯をつくってくれます。体にいいことがたくさんあるので、今日だけでなく、いつもよくかんで食べるようにしましょう。			
19	金	あかまい 赤米ごはん		しいらのフライ	白ねぎのみそ汁 ささみの梅肉和え	さいじょうがき 西条柿	しいら とうふ ささみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さとう	しいたけ うめ だいこん しろねぎ キャベツ きゅうり さいじょうがき	あかまいごはん さとう あぶら パンこ	590 672	24.2 27.7	11.0 11.8	2.1 2.6	★とっとりふるさと献立★・・・今月は鳥取市用瀬町と河原町の食材を取り入れています。ささみの梅肉和えの「梅」は鳥取市用瀬町で、学校給食用に栽培された「紅さし」という品種を梅干にして、ペースト状の梅を和え物にしました。そして鳥取市河原町で栽培されたおいしい「西条柿」がデザートです。今回もふるさとの味をよく味わってみてください。			
22	月	ごはん		なんばんふう 南蛮風チキン	ワントンスープ マーボーなす		とりにく ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ とうがらし	たまねぎ キャベツ なす にんにく しょうが	ごはん ワントン でんぷん	617 707	24.8 28.6	13.9 15.1	2.6 3.0	●なすについて・・・夏から秋にかけておいしいなすですが、この濃いむらさき色には「アントシアニン」という色素が含まれています。目の疲れ・視力回復に役立ちます。皮も一緒に調理すると効果的です。今日はマーボなすにしました。			
23	火	ごはん		とうふちくわ 豆腐竹輪の 磯辺揚げ	肉じゃが くきわかめ和え		とうふちくわ たまご ぎゅうにく やさしいあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ あおのり	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく こむぎこ さとう	777 865	30.6 33.2	22.3 23.3	3.3 3.7	●豆腐竹輪について・・・一般的に竹輪は魚肉で作られますが、豆腐竹輪は木綿豆腐と白身魚のすりみをほぼ7:3の割合で混ぜて蒸しあげたものです。最近ではB1グランプリにも登場する鳥取の郷土料理のひとつです。今日は磯辺揚げにして給食に登場です。			
24	水	こめこ 米粉パン		チキンフランク	コーンスープ チリコンカン	(しょう) りんご	チキンフランク ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ とうがらし	たまねぎ キャベツ スイートコーン (小)りんご	こめこパン でんぷん	629 731	31.8 38.1	23.3 27.3	3.6 4.5	●チリコンカンについて・・・アメリカ合衆国テキサス州のメキシコに近い地域で発祥したとされ、「テキサス州の料理」と指定されています。チリコンカンに入っているだいずにはたんぱく質、脂質ビタミンと様々な栄養がバランスよく含まれています。鳥取県産のおいしい大豆を使って仕上げました。			
25	木	ごはん		かれいの から揚げ	けんちん汁 きのことキャベツの炒め物		えてかれい とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しろねぎ ごぼう しめじ キャベツ	ごはん こむぎこ さといも でんぷん	614 681	24.5 26.4	16.1 16.6	2.0 2.3	●けんちん汁について・・・もとは中国から伝わった料理だという説と、鎌倉の建長寺で修行僧が食べていた「建長汁」がなまって、「けんちん汁」になったという説もあります。「建長汁」は残り野菜を刻んで煮、くずでとろみをつけた質素な料理でしたが、栄養があって体が温まり、簡単に作れるということで一般家庭に広まっていたそうです。			
26	金	ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが焼き	じゃがいものみそ汁 りっちゃんサラダ		ぶたにく あぶらあげ ロースハム みそ	ぎゅうにゅう こんぶ かつお	にんじん こまつな トマト	たまねぎ きゅうり しょうが キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも さとう	オリーブあぶら	647 750	23.0 26.5	18.0 20.5	2.2 2.7	●りっちゃんサラダについて・・・みなさんは、小学校一年生の国語で習った「サラダでげんき」という物語を覚えていますか？今日は、この物語の主人公であるりっちゃんが、おかあさんのために一生懸命作ったサラダを再現しました。物語を思い出しながら食べてみてくださいね。		
29	月	ごはん		ますの みそ焼き	すき焼き 黒豆の甘煮	(中)りんご	ます みそ ぎゅうにく やきどうふ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう しろねぎ えのきたけ (中)りんご	ごはん こんにやく やきふ さとう	716 850	33.3 39.1	18.4 20.9	1.9 2.2	●すき焼きについて・・・江戸時代末期に誕生したと言われています。関西と関東では調理が異なります。関西風はみりん・砂糖・しょうゆ・酒を調合したたれを使って肉や野菜を同時に煮るそうです。関東風ではまず肉を焼き、砂糖としょうゆで味付けし、その後野菜を入れていくという調理法だそうです。たっぷりの野菜に牛肉の味がしみわたった給食のすき焼きも味わって食べてください。			
30	火	ごはん		つくね	わかめのすまし汁 きりぼしだいこん にく 切干大根の含め煮		つくね ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ エリンギ きりぼしだいこん	ごはん はつがげんまい さとう	616 701	20.3 22.7	15.1 16.6	2.6 3.0	●切干大根について・・・切干大根は大根を細く切り、天日で乾燥させたものです。普通の大根に比べてカルシウム、鉄分、ビタミンB1・B2と栄養が倍以上あります。また食物繊維も含まれているため、おなかの調子をよくしてくれます。給食では鳥取県西部で収穫された大根を使用しています。			
31	水	パンプキン こめこ 米粉パン		たらのフライ	たまごスープ オニオンサラダ		たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しいたけ もやし しろねぎ キャベツ スイートコーン	こめこパン パンこ	あぶら	594 705	30.8 36.2	15.2 23.5	3.2 4.0	●たらについて・・・たらは魚 偏に雪と書かれるように、北国でよく見られる魚ですが、鳥取港でもよく水揚げされて、脂肪分が非常に少なく、ヘルシーな白身魚ですが、カルシウム、鉄分などのミネラルをバランスよく含んでいます。今日はフライにしました。		

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。