

平成24年

10月の予定献立表



今月のめあて

元気な体をつくろう



鳥取市立第二学校給食センター



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	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	ご飯		牛肉の オイスターソース炒め	中華なめこスープ 大学いも		ぎゅうにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ なめこ むす たまねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶん さつまいも	ごまあぶら あぶら	小学校 750 中学校 854	小学校 20.8 中学校 23.5	小学校 20.4 中学校 22.4	小学校 2.0 中学校 2.4	●賀露娘について・・・大学いもに使っているさつまいもは「賀露娘」といいます。賀露の砂地で育つので、まっすぐで形の整ったさつまいもができます。鳥取市では給食に使うために計画栽培されていて、今月も何回か登場します。生産者のみなさんに感謝しながら、甘くておいしい賀露娘をいただきましょう。
2	火	ご飯		豚肉の しょうが焼き	厚揚げのみそ汁 のり和え		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし だいこん キャベツ しょうが	ごはん		635 707	24.6 26.5	17.9 18.5	2.2 2.6	●みそについて・・・今日のみその原料の大豆は鳥取市産、製造は鳥取市の加工場「野菜畑のシンデレラ」です。だいたいの生産量は全国的にみても年々減少傾向にあり、そのほとんどを輸入に頼っているのが現状です。給食で、鳥取市産のだいずから作られたみそが使えることはとても幸せなことです。
3	水	コッペパン		たらのフライ	ビーフシチュー コーンサラダ		たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ だいこん えだまめ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	724 888	28.0 34.1	25.7 31.5	3.6 4.6	●たらについて・・・たらは、脂肪分が少ない白身魚です。漢字で、魚へんに雪と書いて「鱈」と読みます。身がやわらかく、味にくせがないのでどんな料理にも合います。ここ数年鳥取港でも多く水揚げされるようになり、給食でも度々登場しています。今日は、たらをフライにしました。
4	木	菜めし		さんまの 塩焼き	豚汁 さといもの含め煮	栗の ムース	さんま ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん こんにやく ごぼう	ごはん こんにやく さとう さといも くりのムース		792 873	31.1 33.9	25.3 26.1	3.6 4.3	★秋の味覚献立★秋の味覚といえば何を思い浮かべますか？今日の給食は、さんま、さといも、栗など秋の味覚を盛りだくさんに使った献立にしました。すべて今が旬の食材です。おいしい秋の味覚を味わいながら食べましょう。
5	金	ご飯		つくね	ふのすまし汁 うの花炒り煮		とりにく かまぼこ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん やきふ さとう		672 746	23.5 25.7	19.5 20.4	2.6 2.9	●うの花炒り煮について・・・うの花は、別名「おから」と呼ばれています。豆腐を作るときに豆乳から出る絞りかすですが、栄養満点で健康食品としても注目されています。特にお腹の掃除をしてくれる食物繊維が豊富でごぼうの2倍も含まれています。家庭でもぜひ食べてほしい食品のひとつです。
9	火	ご飯		赤がれいの から揚げ	じゃがいものみそ汁 秋なすのしょうが炒め		かれい ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ エリンギ むす しょうが えのきたけ キャベツ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	680 785	29.9 34.5	19.1 21.6	2.4 2.9	●秋なすについて・・・9月以降に収穫されるなすを「秋なす」といいます。秋野菜の代表ともいえる秋なすは、種が少なく、実がしまっているのが特徴です。油と相性が良く、炒め物や揚げ物にするとおいしく食べることができます。今日は、鳥取市産の秋なすをしょうが炒めにしました。
10	水	米粉パン		若鶏肉の マーマレード焼き	チンゲンサイのスープ だいたいのトマト煮		とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	スイートコーン キャベツ キャベツ もやし たまねぎ	こめこパン	あぶら	620 742	32.3 38.3	24.8 28.6	3.8 4.6	●若鶏肉のマーマレード焼きについて・・・鶏肉は、牛肉や豚肉などと比べて低脂肪で、体を作る働きのあるタンパク質が豊富に含まれています。今日は、鳥取県産の若鶏肉をマーマレードやしょうゆで作った調味液に漬けて焼きました。マーマレードに漬けることによって、肉が柔らかくなる効果があります。
11	木	ご飯		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	梨ようかん	ぶたにく ぎゅうにく たら ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	らっきょう だいこん たまねぎ しいたけ にんにく しゅうぶ しょうが きゅうり	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら マヨネーズ	703 797	24.9 28.7	15.4 17.1	2.2 2.7	★ジオパーク献立★・・・10月から11月にかけて、山陰海岸110kmジオウオークが行われます。そこで、給食でもジオパーク献立を考えました。2日間の給食の中に、ジオパーク周辺でとれる「ジオグルメ」をたくさん使っています。11日のジオパーク献立には砂丘らっきょうを始め、鳥取港で水揚げされたたらや、賀露のさつまいも「賀露娘」、二十世紀梨で作った梨ようかんが登場します。また、12日のジオパーク献立には、日本海でとれたわかめ、鳥取港で水揚げされた白いかやたこ、とびうおなどの海の幸や高原大根が登場します。この取り組みを通して自分達の住んでいる地域の魅力を再発見し、ふるさと鳥取を誇りに思う心を持ってほしいと願っています。
12	金	ご飯		あご天カツ	ジオパークカレー わかめサラダ		とびうお ぎゅうにく しろいか たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん にんにく なし キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	780 916	23.6 27.6	22.3 26.4	3.0 3.6	
15	月	ご飯		さけの 西京焼き	豆腐竹輪のすまし汁 筑前煮		さけ とうふちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが れんこん たけのこ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	589 679	28.6 33.6	11.8 12.9	2.4 2.8	●豆腐竹輪について・・・豆腐竹輪は魚のすり身に豆腐を入れて作ったもので、鳥取県東部の特産物です。豆腐を入れているのでふんわりとやわらかく、魚のすり身だけで作った竹輪とはまた違ったおいしさがあります。また、魚と豆腐の両方の栄養を摂ることができます。
16	火	ご飯		豚肉の 甘酢がらめ	もずくスープ 杏仁フルーツ		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ	しょうが みかん もやし たまねぎ きくらげ	ごはん でんぶん さとう あんにとろろ	あぶら	691 800	26.2 30.3	19.3 21.6	1.9 2.2	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイという名前は、中国語で「茎の青い葉」という意味があります。中国から伝わった野菜で、くせがないので炒め物やスープなど様々な料理に使われています。ビタミンAやカルシウム、鉄分などが豊富な緑黄色野菜です。今日は、もずくスープの中に入っています。

※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。

平成24年

10月の予定献立表



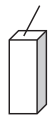
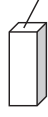
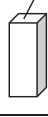
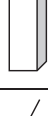
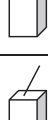
今月のめあて

元気な体をつくろう



鳥取市立第二学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の は た ら き ・ 六 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こん だ て 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	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					
17	水	コッペパン		オムレツの デミグラスソースかけ	きのこたっぷりスパゲッティー キャベツのソテー	ブルーベリー ジャム	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ パセリ しめじ キャベツ えのきたけ スイートコーン エリンギ	コッペパン さとう スパゲッティー ブルーベリージャム	あぶら	小学校 679	小学校 23.7	小学校 21.8	小学校 3.6	●きのこについて・きのこは、全部で5000種類ぐらいあると言われています。日本 は雨が多く、きのこが育つのに最適な気候で、きのこ王国である鳥取県でも色々な 種類のきのこが栽培されています。今日は、しめじ、エリンギ、えのきたけの3種類の きのこを、スパゲッティーに入れました。
18	木	ご飯		はたはたの カレー揚げ	さといものみそ汁 だいこんのうま煮		はたはた あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん しろねぎ しょうが	ごはん こむぎこ さとう でんぶん さといも	あぶら ごまあぶら	620	21.4	16.9	2.1	●はたはたについて・鳥取港で水揚げされるはたはたは、身が引き締まっていて脂 が乗っているのが特徴です。焼いたり煮たりして食べてもおいしいですが、給食では まるごと食べられるように一夜干しされたものをから揚げにしています。今日は、ひと 工夫してカレー味のから揚げにしました。
19	金	赤米ご飯		はまちの 照り焼き	けんちん汁 梅肉和え	西条柿	はまち とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん うめぼし ごぼう さいひょうがめ まいたけ きゅうり	あかきいごはん あぶら		576	25.5	10.6	2.5	★とっとりふるさと探検日～河原・用瀬～★・毎月19日の食育の日に合わせて、市 内全ての小中学校に各地域の食材を使用した献立を提供しています。今月は河原の 西条柿と、用瀬の梅を使った梅肉和えです。地元の恵みに感謝しておいしくいただき ましょう。
22	月	ご飯		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	野菜スープ 春雨の中華和え		とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく エリンギ しろねぎ きゅうり たまねぎ きくらげ えのきたけ	ごはん でんぶん はるさめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	722	25.2	24.0	3.1	●白ねぎについて・白ねぎの旬は冬ですが、鳥取県では西部地区を中心に、苗を植 える時期をずらしながら一年中おいしい白ねぎが作られています。特に米子市で作ら れている白ねぎは、白い部分が太くてやわらかく、とろけるような甘さが特徴です。今 日は白ねぎを使って中華風のタレを作り、若鶏肉にかけました。
23	火	ご飯		さんまの おろし煮	こまつなのみそ汁 ブロッコリーのツナ炒め	むらさきいも チップス	さんま あぶらあげ まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも むらさきいも	あぶら	697	25.2	17.9	2.3	●ブロッコリーについて・ブロッコリーは、ビタミンCが豊富な野菜です。一般的に食 べられているのは花の部分ですが、茎の部分も皮をむいて食べることができます。鳥 取県では、大山町などの西部地区で多く栽培されています。今日は、ブロッコリーをツナ やキャベツとともに炒めました。
24	水	米粉パン		豆腐 ハンバーグ	賀露娘のシチュー りっちゃんサラダ		とうふ とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう なまクリーム こんぶ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ スイートコーン しめじ きゅうり キャベツ	こめこパン さつまいも さとう	オリーブあぶら	700	31.5	25.9	3.5	●りっちゃんサラダについて・りっちゃんサラダは、小学校一年生が国語で学習する 「サラダでげんき」のお話の中に登場するサラダです。主人公の「りっちゃん」から名前 をもらいました。今日は、お話の中に出てくる12種類の食材をすべて使ってサラダを 作りました。何の食材が入っているか確かめながら食べてください。
25	木	ご飯		みそカツ	とうふとわかめのすまし汁 きんぴらごぼう		ぶたにく みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さとう	あぶら	735	23.0	22.6	2.8	●みそカツについて・みそカツは名古屋名物のひとつです。揚げたトンカツに赤みそ やさとうで作ったタレをかけて作ります。甘辛いタレでご飯が進むおかずで、名古屋 だけでなく全国的にも有名な料理です。今日は、鳥取県産の豚肉で作ったトンカツにタ レをかけた手作りのみそカツです。
26	金	ご飯		ますの塩焼き	肉じゃが 煮びたし		ます ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい こんにやく もやし えだまめ えのきたけ ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう		724	35.0	17.7	2.5	●もやしについて・もやしは、豆などの種子を発芽させて作られたものです。大豆も やし、ブラックマッペ、緑豆もやしなどさまざまな種類があります。給食では、鳥取市野 坂で作られた緑豆もやしを使っています。今日は煮びたしの中に入れました。シャキ シャキとした食感を楽しんで食べましょう。
29	月	ご飯		いかミンチカツ	さつま汁 マコモタケの炒め物	(中) 新興梨	いか とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん しろねぎ (ゆ)しんこうせし マコモタケ	ごはん さつまいも	あぶら ごま	672	25.7	15.7	2.1	●マコモタケについて・今日の炒め物に入っているたけのこに似た野菜は「マコモタ ケ」といいます。田んぼで育つめずらしい野菜で、根元の部分が食べられ、シャキシャ キとした食感や、ほんのりと甘みのあるのが特徴です。鳥取市の隣の岩美町で数年 前から栽培されています。
30	火	ご飯		あじの煮付け	のっぺい汁 三色和え	(小) 新興梨	あじ あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう えのきたけ だいこんこんにやく (ゆ)しんこうせし もやし	ごはん でんぶん	ごまあぶら	571	22.8	20.8	2.6	●新興梨について・今日の梨は佐治町産の新興という種類の赤梨です。1個が800g ぐらいある大きな梨で、鳥取県でも各地で栽培されています。10月下旬から11月初 めまでが旬で、果肉がやわらかく、果汁が多いのが特徴です。旬の味覚をおいしくい ただきましょう。
31	水	パンプキン 米粉パン		肉団子	ABCスープ ジャーマンポテト		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	こめこパン マカロニ じゃがいも		577	25.3	19.0	3.6	●ABCスープについて・ABCスープは、アルファベットや数字の形をしたかわいいマ カロニが入ったスープです。マカロニをスープに入れることによって野菜だけのスープ よりまろやかな味になります。7ミリぐらいの小さなマカロニが入っているの で、どんなアルファベットが入っているか探してみてください。

※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。