

| 日  | 曜日 | ひとことメッセージ                                                                                       | 主食                         | 牛乳                                                                                  | 主菜                         | 副菜                          | デザート<br>その他         | 主に体の組織をつくる                                     |                      | 主に体の調子を整える                   |                                                           | 主にエネルギーになる                                  |                             | エネルギー<br>キロカロリー<br>Kcal | たんぱく質<br>グラム<br>g | カルシウム<br>ミリグラム<br>mg | 塩分<br>グラム<br>g |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     | 1群<br>主にたんぱく質                                  | 2群<br>主に無機質          | 3群<br>主にカロテン                 | 4群<br>主にビタミンC                                             | 5群<br>主に炭水化物                                | 6群<br>主に脂質                  |                         |                   |                      |                |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう     | 緑黄色野菜                        | その他の野菜<br>果物                                              | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                            | 油脂                          |                         |                   |                      |                |
| 18 | 木  | 給食センターでは、野菜は流水で3回洗いをしています。<br>ほうれんそうなどは、根を切ってばらばらにして泥や虫が<br>残らないようにしています。                       | むぎ<br>麦ご飯                  |    | いかの白ねぎ焼                    | 筑前煮<br>ほうれんそうの<br>納豆<br>あ和え |                     | するめいか<br>とりにく<br>なつとう<br>ツナ                    | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう       | にんにく<br>たけのこ<br>ごぼう<br>れんこん<br>ほししいたけ<br>キャベツ<br>しろねぎ     | こめ むぎ<br>こんにやく<br>さといも<br>さとう               | あぶら<br>ごまあぶら<br>マヨネーズ<br>ごま | 588                     | 28.2              | 306                  | 1.8            |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     |                                                |                      |                              |                                                           |                                             | 705                         | 33.4                    | 329               | 2.5                  |                |
| 19 | 金  | 毎月19日は、「食育の日・鳥取ふるさと探検の日です。鳥<br>取市全小学校・中学校の給食に鳥取市 河原町の西条<br>柿、梅が使われています。                         | わかめ<br>梅ごはん                |    | カレイの<br>から揚げ               | 豚汁<br>おからの炒り煮               | 西条柿                 | かれい<br>ぶたにく<br>たら<br>だいず                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>みぞ  | にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう<br>ねぎ | うめ<br>だいこん<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>しろねぎ<br>かき                 | こめ<br>こんにやく<br>さといも<br>さとう<br>かたくりこ<br>こむぎこ | あぶら                         | 687                     | 27.3              | 311                  | 2.7            |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     |                                                |                      |                              |                                                           |                                             | 818                         | 32.4                    | 333               | 3.1                  |                |
| 22 | 月  | 鹿野町産のじゃがいもをポテトサラダにしました。じゃがい<br>もにはいろいろな種類がありますが、メークインという種類<br>を使っています。                          | コッペパン                      |    | て や<br>照り焼き<br>チキン         | えび団子スープ<br>ポテトサラダ           |                     | とりにく<br>えび<br>たら                               | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう     | にんじん<br>チンゲンサイ               | しょうが<br>しめじ<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>コーン                        | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>ゼリー                   | マヨネーズ                       | 549                     | 26.9              | 294                  | 3.1            |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     |                                                |                      |                              |                                                           |                                             | 661                         | 31.8                    | 317               | 3.9                  |                |
| 23 | 火  | 鳥取県産の干しいたけの入ったカップケーキを手づくりし<br>ました。しいたけの香りがほのかにします。食べやすいように<br>甘くしました。                           | はん<br>ご飯                   |    | さけの<br>て や<br>照り焼き         | けんちん汁<br>ごもく まめ<br>五目豆      | しいたけの<br>カップケー<br>キ | さけ<br>とうふ<br>だいず<br>えだまめ<br>さつまあげ              | ぎゅうにゅう<br>こんぶ        | にんじん                         | しいたけ<br>だいこん<br>ごぼう<br>しろねぎ<br>れんこん<br>えだまめ               | こめ むぎ<br>こむぎこ<br>さとう<br>こんにやく<br>さといも       | あぶら<br>バター                  | 624                     | 27.2              | 331                  | 2.0            |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     |                                                |                      |                              |                                                           |                                             | 734                         | 32.1                    | 355               | 2.5                  |                |
| 24 | 水  | しょうがっこう ねんせい ごっこ きょうかしよ<br>小学校1年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」を<br>もとにしたサラダです。いろいろな食べ物が入っていて元<br>気になりますね。 | くり はん<br>栗ご飯               |   | こうや とうふ<br>高野豆腐の<br>フライ    | もずく入りかき卵汁<br>りっちゃんサラダ       |                     | こうやとうふ<br>たまご<br>ハム<br>かつおぶし<br>たら             | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>もずく | にんじん<br>トマト<br>にら            | えのきたけ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>コーン                              | こめ<br>こんにやく<br>さとう<br>くり                    | あぶら                         | 559                     | 21.4              | 344                  | 2.9            |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     |                                                |                      |                              |                                                           |                                             | 644                         | 24.1                    | 358               | 3.2                  |                |
| 25 | 木  | 肉じゃがに使用している牛肉は、鳥取県産の牛肉です。<br>鹿野産のじゃがいもと煮て甘がら仕上げました。                                             | むぎ はん<br>麦ご飯               |  | さばの<br>みりん干し焼き             | 肉じゃが<br>にんじんの炒め物            |                     | さば<br>ぎゅうにく<br>さつまあげ<br>シーチキン<br>たまご           | ぎゅうにゅう<br>こんぶ        | にんじん<br>ミニトマト                | たまねぎ<br>えだまめ<br>しいたけ                                      | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう         | あぶら                         | 695                     | 33.3              | 286                  | 2.8            |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     |                                                |                      |                              |                                                           |                                             | 807                         | 38.0                    | 298               | 3.2                  |                |
| 26 | 金  | 米子市など鳥取県西部は、白ねぎの産地です。白ねぎ<br>は、火を通すと甘みが増します。今日はソースにしました。                                         | はん<br>ご飯                   |  | わかつりにく<br>若鶏肉の<br>白ねぎソースかけ | さといものみそ汁<br>れんこんのきんぴら       |                     | とりにく<br>あぶらあげ<br>さつまあげ<br>みぞ                   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ<br>いんげん           | しろねぎ<br>だいこん<br>れんこん                                      | こめ<br>さとう<br>さといも<br>こむぎこ                   | あぶら<br>ごま                   | 598                     | 25.7              | 324                  | 2.5            |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     |                                                |                      |                              |                                                           |                                             | 713                         | 29.8                    | 346               | 3.0                  |                |
| 29 | 月  | さつまいもには、ビタミンCが多く含まれています。いものビタミ<br>ンCは、熱に壊れにくい性質があるので上手に摂取していきま<br>しょう                           | コッペパン                      |  | もり<br>森のきのこ<br>ハンバーグ       | ミネストローネ<br>さつまいもサラダ         |                     | とりにく<br>ぶたにく<br>ベーコン                           | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>トマト                  | しめじ えのきた<br>け たまねぎ<br>しいたけ<br>だいこん<br>にんにく<br>きゅうり<br>コーン | こめ<br>さつまいも<br>じゃがいも                        | あぶら                         | 684                     | 23.4              | 334                  | 3.5            |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     |                                                |                      |                              |                                                           |                                             | 812                         | 25.8                    | 354               | 4.1                  |                |
| 30 | 火  | 鹿野の地鶏を入れて、炊き込みご飯にしました。鹿野地<br>鶏は、鳥取地どりピヨという名前です。鹿野町木梨で育て<br>られ、品質の高い鶏肉です。                        | しかの じどり<br>鹿野地鶏の<br>炊き込みご飯 |  | はたはたの<br>から揚げ              | あご竹輪のすまし汁<br>のり酢和え          |                     | とりにく<br>はたはた<br>とうふ<br>あご たら<br>あぶらあげ<br>みぞ ツナ | ぎゅうにゅう<br>のり         | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう<br>ねぎ | しいたけ<br>ごぼう<br>しめじ<br>えのきたけ<br>キャベツ                       | こめ<br>さとう<br>さといも<br>こむぎこ                   | あぶら<br>ごま                   | 592                     | 28.5              | 356                  | 3.0            |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     |                                                |                      |                              |                                                           |                                             | 718                         | 34.5                    | 391               | 3.4                  |                |
| 31 | 水  | 鳥取県東部の特産品の豆腐竹輪を天ぶらにしました。豆<br>腐竹輪は豆腐と魚のすり身を混ぜて作られている、他県に<br>はない竹輪です。                             | はん<br>ご飯                   |  | とうふ ちくわ<br>豆腐竹輪の<br>天ぶら    | いわしのつみれ汁<br>牛肉とごぼうの炒り煮      | なし<br>梨             | とうふ<br>たまご<br>たら<br>ぎゅうにく<br>いわし みぞ            | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>いんげん                 | しょうが<br>はくさい<br>だいこん<br>えのきたけ<br>ごぼう<br>なし                | こめ<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>こんにやく                | あぶら                         | 717                     | 31.0              | 336                  | 3.0            |
|    |    |                                                                                                 |                            |                                                                                     |                            |                             |                     |                                                |                      |                              |                                                           |                                             | 845                         | 36.2                    | 364               | 3.4                  |                |

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

2012年 10月 学校給食予定献立表

元気な体をつくろう！

その1



鳥取市立鹿野学校給食センター

| 日  | 曜日 | ひとことメッセージ                                                     | 主食           | 牛乳 | 主菜                    | 副菜                                      | デザート<br>その他    | 主に体の組織をつくる                               |                         | 主に体の調子を整える                           |                                                                          | 主にエネルギーになる                         |                              | エネルギー<br>キロカロリー<br>Kcal  | たんぱく質<br>グラム<br>g | カルシウム<br>ミリグラム<br>mg | 塩分<br>グラム<br>g |
|----|----|---------------------------------------------------------------|--------------|----|-----------------------|-----------------------------------------|----------------|------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
|    |    |                                                               |              |    |                       |                                         |                | 1群<br>主にたんぱく質                            | 2群<br>主に無機質             | 3群<br>主にカロテン                         | 4群<br>主にビタミンC                                                            | 5群<br>主に炭水化物                       | 6群<br>主に脂質                   |                          |                   |                      |                |
|    |    |                                                               |              |    |                       |                                         |                | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                           | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう        | 緑黄色野菜                                | その他の野菜<br>果物                                                             | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                   | 油脂                           |                          |                   |                      |                |
| 1  | 月  | ごぼうには、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。今日はごぼうを揚げてピーナッツとからめたごぼうナッツです。  | こめこ<br>米粉パン  |    | しゅうまい                 | ひ<br>冷やし中華<br>ごぼうナッツ                    |                | ぶたにく<br>ハム                               | ぎゅうにゅう                  | にんじん                                 | キャベツ<br>きゅうり<br>もやし<br>ごぼう                                               | こめこ<br>こむぎこ<br>さとう                 | あぶら<br>くるみ<br>アーモンド<br>ピーナッツ | 639<br>793               | 21.7<br>24.2      | 341<br>378           | 3.4<br>4.3     |
| 2  | 火  | ぶどうは、地元産です。瀬戸ジャイアンツという名前で、マスカットとグザルカラーを掛け合わせた新品種です。           | ごはん          |    | イカかつ                  | わかめスープ<br>ナムル                           | ぶどう            | いか<br>ぎゅうにく<br>とうふ<br>ハム                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>チンゲンサイ                       | えのきたけ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>ぶどう                                             | こめ<br>はるさめ<br>さとう                  | あぶら<br>ごま                    | 小学校<br>639<br>中学校<br>729 | 23.2<br>25.6      | 341<br>366           | 2.3<br>2.8     |
| 3  | 水  | ひじきの炒り煮には鳥取県産のだいずを入れました。だいずは「畑の肉」と呼ばれており鹿野町内でも作られています。        | ごはん          |    | さんまの<br>大根おろしかけ       | あつあ<br>厚揚げのみそ汁<br>ひじきの炒り煮               |                | さんま<br>あつあげ<br><b>みど</b><br>さつまあげ<br>だいず | ぎゅうにゅう<br>ひじき           | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん               | だいこん<br><b>おさなげ</b><br>しめじ<br>しいたけ                                       | こめ<br>さとう                          | あぶら                          | 635<br>769               | 24.6<br>29.6      | 373<br>420           | 2.3<br>3.0     |
| 4  | 木  | 給食では季節ごとにいろいろなカレーを出しています。今月は3種類のきのこを使ったきのこカレーです。              | むぎごはん<br>麦ご飯 |    | めだま焼き                 | きのこカレー<br>らっきょうサラダ                      |                | たまご<br>ぎゅうにく<br>かまぼこ                     | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク<br>わかめ | にんじん<br><b>かぼちゃ</b>                  | <b>にんにく</b><br>しめじエリンギ<br>りんご<br>しいたけ<br><b>おさなげ</b><br>きゅうり<br>らっきょう    | こめ<br>むぎ<br>さとう<br><b>じゃがいも</b>    | あぶら                          | 650<br>768               | 24.1<br>27.7      | 340<br>374           | 2.9<br>3.7     |
| 5  | 金  | 鹿野小学校・鹿野中学校 学期間休業                                             |              |    |                       |                                         |                |                                          |                         |                                      |                                                                          |                                    |                              |                          |                   |                      |                |
| 9  | 月  |                                                               |              |    |                       |                                         |                |                                          |                         |                                      |                                                                          |                                    |                              |                          |                   |                      |                |
| 10 | 水  | 10月10日は、目の愛護デーです。目にいいと言われるビタミンAを多く含んだにんじんを入れてあかねご飯にしました。      | あかね<br>ごはん   |    | ぶたにく<br>豚肉の<br>みそだれかけ | なめこ汁<br>こまつな<br>小松菜のおかか和え               | ブルーベリー<br>デザート | ぶたにく<br>とうふ<br><b>みど</b><br>かつおぶし        | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>ミニトマト<br>ねぎ<br>こまつな          | <b>しょうが</b><br>なめこ<br>だいこん<br>キャベツ<br>もやし<br>ブルーベリー                      | こめ<br>さとう<br>デザート                  | あぶら<br>ごまあぶら                 | 666<br>757               | 27.0<br>31.7      | 369<br>440           | 3.4<br>4.1     |
| 11 | 木  | 鳥取港で水揚げされたたらに小麦粉、たまご、パン粉をつけて油で揚げた手作りフライです。たらはサクサクの衣を味わってください。 | ごはん          |    | たらフライ<br>タルタルソースかけ    | きりぼしだいこん<br>切干大根のみそ汁<br>きんぴらごぼう         |                | たら<br>たまご<br>とうふ<br><b>みど</b><br>さつまあげ   | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな<br>パセリ                  | <b>らっきょう</b><br><b>おさなげ</b><br>しめじ<br>きりぼしだいこん<br>ごぼう<br>さやいんげん          | こめ<br>さとう<br>こむぎこ<br>こんにやく         | あぶら<br>ごま<br>マヨネーズ           | 658<br>755               | 26.2<br>28.4      | 375<br>408           | 2.4<br>2.9     |
| 12 | 金  | 鳥取県で水揚げされたさばを塩焼きにしました。鳥取県は、あじやさば、かれいなど多くの魚が水揚げされます。           | むぎごはん<br>麦ご飯 |    | さばの<br>しおや<br>塩焼き     | ごもく<br>五目煮<br>ほうれん草のアーモンド和え             |                | さば<br>あつあげ                               | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ほうれんそう                       | たけのこ<br>さやいんげん<br>しいたけ<br>キャベツ                                           | こめ<br>さとう<br>こんにやく<br><b>じゃがいも</b> | あぶら<br>ごま<br>アーモンド           | 616<br>740               | 25.9<br>31.0      | 353<br>385           | 2.8<br>3.4     |
| 15 | 月  | 給食ではおなじみのドライカレーに、鳥取県産のだいずを入れました。だいずには体をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。  | こめこ<br>米粉パン  |    | だいず入り<br>ドライカレー       | きのこのコンソメスープ<br>ひじきサラダ                   |                | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>だいず                     | ぎゅうにゅう<br>ひじき           | にんじん<br>パセリ                          | <b>にんにく</b><br><b>おさなげ</b><br>エリンギ<br>しめじ<br>しいたけ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>コーン | こめ<br><b>じゃがいも</b>                 | あぶら                          | 593<br>726               | 22.0<br>27.0      | 336<br>367           | 3.5<br>4.3     |
| 16 | 火  | 給食の豆腐は、県産大豆を使って青谷町の「ようこそ館」でつくられています。豆腐を作る途中でおからも「ようこそ館」のものです。 | ごはん          |    | いわしの<br>や<br>かば焼き     | さつまいものみそ汁<br>きりぼしだいこん<br>ふく<br>切干大根の含め煮 |                | いわし<br>あぶらあげ<br><b>みど</b><br>たら          | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ねぎ<br><b>かぼちゃ</b><br>グリーンピース | <b>しょうが</b><br>きりぼしだいこん<br>ねぎ<br>ほししいたけ<br>グリーンピース                       | こめ<br>かたくりこ<br><b>さつまいも</b><br>さとう | あぶら                          | 小学校<br>672<br>中学校<br>774 | 23.2<br>25.1      | 350<br>374           | 2.2<br>2.6     |
| 17 | 水  | 鹿野小学校・鹿野中学校 振り替え休日                                            |              |    |                       |                                         |                |                                          |                         |                                      |                                                                          |                                    |                              |                          |                   |                      |                |

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。