

秋の味覚を味わおう

朝夕めっきりすずしくなり、秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は「収穫の秋」「実りの秋」と言われるように、米、いも、豆、きのこ、果物などの様々な植物が実を結び、豊富に回る季節です。旬の食べ物を食べて、「味覚の秋」を楽しめるとよいですね。また、「スポーツ」「読書」「芸術」など、いろいろなことに取り組み、心もからだも元気で過ごしましょう。



元気なからだ作りのポイント

バランスよく食べよう！

毎日3食きちんと好き嫌いをなく食べることは元気に過ごすための基本です。いろいろな食品を組み合わせ、しっかり食べましょう。

たくさんからだを動かそう！

成長期のからだは栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をしなければ丈夫なからだをつくることができません。スポーツの秋に、たくさん運動をしましょう。

しっかり寝よう！

夜眠ることは、1日働いた頭とからだを回復してくれます。秋の夜長と言いますが、夜更かしはせずに、早寝・早起きを心がけましょう。

10月10日は目の愛護デー

目によい食べ物を取り入れよう！

カロテン・ビタミンA

アントシアニン

ほうれんそう、にんじん、うなぎ、モロヘイヤなど

ブルーベリー、なす、べにいもなど



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	Kcal	g	g	
1	火	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き	あごのつみれ汁 ほうれんそうのおかか和え	味のり	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	582	29.1	11.0	2.9	●ほうれんそうについて…栄養価の高い緑黄色野菜のひとつで、鉄分、カロテン、ビタミンCを多く含みます。カロテンは体の中に入るとビタミンAに代わり、目の働きを保ったり、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、風邪をひきにくくしてくれる働きがあります。
2	水	コッペパン	牛乳	しゅうまい	白ねぎラーメン 赤いかとチンゲンサイの炒め物	かまぼこ あかい	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	623	22.6	20.5	3.8	●赤いかについて…鳥取県では「ソデイカ」のことを、鮮やかな赤色をしていることから「赤いか」と呼びます。大きいものでは胴体が80cm、重さが20kgにもなる大型のイカです。今日は鳥取港で水揚げされた赤いかをチンゲンサイと一緒に炒め物にしました。
3	木	きのこごはん	牛乳	ますの塩焼き	いも煮 キャベツのごま和え	あぶらあげ	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	614	31.0	14.3	3.5	★秋の味覚献立★…秋は「実りの秋」ともいって、美味しい食べ物がたくさんとれる季節です。今日は鳥取県産のしめじやエリンギ、えのきたけ、しいたけを使った初登場のきのこ飯や、鳥取県産のさといもやごぼうなど、秋の味覚がたくさん献立にしました。
4	金	ごはん	牛乳	いわしの甘酢煮	ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮	豆腐	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	635	27.4	16.1	2.3	●ひじきについて…カルシウムとカルシウムの吸収を助けるマグネシウムを豊富に含んでいるので、骨や歯を丈夫にする働きがあります。また、貧血を予防する働きのある鉄分やお腹の調子を整える働きのある食物繊維もたくさん含まれています。
7	月	ごはん	牛乳	信田煮	秋なすのみそ汁 こまつなののり酢和え	みそ	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	706	22.3	22.5	2.1	●米について…今年も新米の美味しい季節がやってきました。6月頃に田植えをした苗も、農家の方々が大切に育ててくださり収穫の時期を迎えています。今日のデザートは、鳥取県産の米粉を使ったお米のクレープです。
8	火	ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ	なめこ汁 根菜の煮物	豆腐	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	576	19.1	14.6	1.9	☆かみかみ献立☆…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。今日は、鳥取港で水揚げされたハタハタを骨ごと食べられるように、から揚げにしました。ごぼうやれんこんなどの根菜も噛みごたえがあるので、よく噛んで食べましょう。
9	水	なしパン	牛乳	若鶏肉のパーベキューソース焼き	秋の実りクリームシチュー わかめサラダ	まぐろ	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	699	27.8	26.2	3.4	●梨パンについて…鳥取市佐治町産の二十世紀梨と砂糖を煮詰めて作られた梨餡をコッペパンにねりこみました。この梨餡は鳥取市佐治町の手作り梨工房でつくられた梨餡です。二十世紀梨の香りと甘みを楽しんでください。
10	木	ごはん	牛乳	いかリングフライ	カロテンスープ ながいものオイスター炒め	紫いもチップス	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	654	21.3	17.3	2.0	●目の愛護デーについて…10月10日は目の愛護デーです。緑黄色野菜には、目を守る働きがあるカロテンが多く含まれています。また、紫いもに含まれるアントシアニンや、いかのタウリンには目の疲れを取る効果があります。
11	金	ごはん	牛乳	はまちの照り焼き	豚汁 うの花の炒り煮	おから	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	681	27.8	18.7	2.2	●おからについて…うの花とも呼ばれるおからは、豆腐を作る過程で大豆から豆乳を絞り出したものです。豆腐に少ない食物繊維を多く含んでいて、お腹の調子を整える働きがあります。給食では、鳥取県産の大豆から作られたおからを使っています。
15	火	ごはん	牛乳	しいらの甘露がらめ	厚揚げのみそ汁 きゅうりの梅和え	かまぼこ	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	672	29.0	18.2	2.4	●しいらについて…海中では青と緑に光り、黄金のヒレをきらきらと輝かせて泳ぐ魚です。温かい海に住む魚で、大きなものでは2メートルにもなります。今日は鳥取港で水揚げされたしいらの角切りをから揚げにし、甘辛いたれをからめました。

*食品分類表の太字は、鳥取県産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Groups, Nutrients, and Theme/Message. Includes detailed descriptions for each day's menu.

*食品分類表の太字は、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。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。