

平成25年度

10月学校給食予定献立表



元気なからだをつくろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 こんだて 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄 養 価			
			主食		主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海産物）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）	Kcal	g	g	g
1	火	★今月のめあては『元氣なからだをつくろう！』 食欲の秋と言われるように、米やさつまいも、栗、さんま、さば、きのこ、柿など、おいしいものがたくさんとれる実りの秋がやってきました。 秋の恵みに感謝しながら、しっかり食べて、勉強に運動に実りある秋を元氣よく過ごしましょう。 給食でも、秋がいっぱいつまった献立が登場します。 お楽しみに♪ 	ご飯		コロコロ マーボー	ビーフンスープ 杏仁豆腐		ぶたにく とうふ みそ うすらたまご	ぎゅうにゅう 	にんじん はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ししいたけ だいこん みかん グリーンピース パイン	ごはん ビーフン ながいも でんぶふん さとう はちみつ あんにんどうふ	ごまあぶら	小学校 737 中学校 887	26.0 32.2	323 349	2.4 2.8
2	水	秋を元氣よく過ごしましょう。 給食でも、秋がいっぱいつまった献立が登場します。 お楽しみに♪ 	米粉 パン		オムレツ きのこソース かけ	クリームスパゲッティ 大根と豚肉のソテー		たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん いんげん みすな	エリンギ しめじ まいたけ コーン たまねぎ だいこん はくさい	パン スパゲティ	あぶら	675 801	30.8 36.1	349 426	2.7 3.1
3	木	★さわら ほっそりとした体形ですが、白身魚にしては油がのっていてコクがあり栄養も豊富です。血圧を正常に保ってくれるカルシウムや成長期のみなさんにとって大切なビタミンB2、ビタミンDなどを多く含んでいます。	ご飯		さわらの タルタルソース かけ	とうふとなめこのすまし汁 くすきりの煮びたし		さわら たまご あぶらあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん はねぎ こまつな	らっきょう たまねぎ なめこ はくさい	ごはん くすきり こむぎこ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ	740 862	28.3 32.7	325 347	2.2 2.6
4	金	★チキンライス 世界の食事は、その地域の気候や風土などの自然環境によって食べ物が異なります。チキンピラフは、イラン・サウジアラビアなどの中近東を起源とするチキンピラフを日本でアレンジしものです。	オムライス		オムライス （卵）	バイザンヌスープ ごぼうサラダ		とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	じゃがいも グリーンピース かぶ きゃべつ ごぼう たまねぎ	ごはん じゃがいも	ドレッシング	634	25.5	298	3.3
7	月	★さんま さんまは『秋刀魚』と書くように、秋に美しく、刀のような形の魚です。さんまには、脳の働きをよくするDHAがたっぷり含まれています。今日は、塩焼きにしました。	ご飯		さんまの おろしソース かけ	さといものうま煮 ほうれんそうのおかか和え		さんま がんもどき ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん れんこん えのき もやし たまねぎ きゃべつ	ごはん さといも こんにゃく さとう	あぶら	710 796	29.7 32.5	291 302	2.5 2.9
8	火	★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達、言葉の発音はつきり、脳の発達、歯の病気の予防、がん予防、胃腸快調、全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！ 	かみかみ ご飯		チキン ピカタ	キムチいりみそ汁 鳥取もすくの酢の物	かみかみ こざかな 小魚	とりにく みそ たなご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こざかな もすく	にんじん パセリ にら	じゃがいも コーン たまねぎ だいこん はくさい	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	652 762	31.0 36.1	365 395	2.6 3.1
9	水	★ウインナー ソーセージは太さによって種類が分かります。20ミリ未満は「ウインナー」、20ミリ以上36ミリ未満「フランクフルト」、36ミリ以上は「ポロニア」と決まっています。	揚げパン		ウインナー	トマトと卵のスープ 秘密のヘルシー焼きそば		きなこ ぶたにく ウインナー ベーコン たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト はねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん きゃべつ もやし	パン さとう でんぶふん	あぶら ごまあぶら	628 728	25.3 29.5	332 355	2.7 3.1
10	木	★目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横に倒すと眉毛と目の形になることから、この日になったそうです。今日は目に大切な栄養素のビタミンAたっぷり、にんじんご飯（あかねご飯）です。	あかね ご飯		いかの ねぎ焼き	きのこのすまし汁 野菜の塩麹炒め	いっしょく 一食 ブルーベ リー	いか あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ あさながとうがらし ピーマン	たまねぎ にんにく もやし ブルベリー しろねぎ エリンギ えのき しめじ なめこ	ごはん さとう オリーブオイル	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	608 697	28.9 31.8	297 312	2.6 3.0
16	水	★セルフサンドパン パンの間や上に野菜や具をはさんだりのせたりした料理を「サンドイッチ」と呼びます。今日はセルフサンドイッチです。ミートローフや卵サラダで自分の好きなサンドイッチを作って楽しんでください。	セルフ サンド パン （丸パン）		ミート ローフ	ポトフ 卵サラダ	りんご	とりにく えび ぶたにく ぎゅうにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん いんげん ブロッコリー	じゃがいも だいこん しめじ たまねぎ コーン りんご	パン パンこ じゃがいも	マヨネーズ	636 741	31.3 36.3	318 339	2.7 3.2
17	木	★スピトン鍋 ほうれんそうを英語名でスピナッチと言います。そして豚をトンと呼び上二文字をとってスピトン汁です。みんなに親しみやすく、楽しいネーミングですよ。	ご飯		スピトン 鍋	揚げじゃがくるみお和え 小松菜のオイスター炒め		ぶたにく みそ あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな えのき	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ えのき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら くるみ	754 880	25.7 29.6	384 417	2 2.4

平成25年度

10月学校給食予定献立表



元気なからだをつくろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）	Kcal	g	g	g	
18	金	★北海道「釧路市ふるさと給食」 今年は、鳥取市・釧路市の姉妹都市提携50周年にあたり、鳥取市では記念式典が、10月19日に行われます。給食でも、釧路のさんま、昆布などを使用した、北海道もりもり「釧路市ふるさと給食」を実施します。	ご飯		さんまの ごまフライ	道産子汁 五目昆布炒め	ハスカップ ゼリー	さんま ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	はねぎ にんじん いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん コーン もやし しょうが にんにく	ごはん てんぷらこ じゃがいもだんご さとう ゼリー バター	759 854	27.1 29.4	355 380	2.3 2.7	
21	月	 ★とっとりふるさと探検 毎月19日は「食育の日」です。 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、鳥取港で水揚げされる赤かれないの登場です。	吹き寄せ ご飯		赤がれいの から揚げ	青谷畑のようこそ汁 長いものそぼろ煮	柿	かれい とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	しめじ ぎんなん たまねぎ しょうが しいたけ えだまめ かき	ごはん でんぶん さとう ながいも	あぶら くり	701 795	29.3 31.8	337 356	2.7 3.1
22	火		ご飯		本家 スタミナ 納豆	五目煮 ほうれんそうのおかかマヨ		とりにく なっとう さつまあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん いんげん	にんにく しょうが たけのこ こまつな ごぼう もやし しいたけ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら マヨネーズ	708 824	29.8 34.5	314 333	2.2 2.6
23	水	★鮭 鮭は川で生まれ、海で育ち、3年～4年後の秋に生まれた川にもどってきて、卵を産んで一生を終えます。鮭やます特有の生活形態で、生まれた川のプランクトンの臭いを覚えているからだと言われています。	米粉 パン		さけの チーズ フライ	秋のクリームシチュー 海そうサラダ		さけ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム かいそう	パセリ にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ じゃがいも きゃべつ コーン	パン パンこ さつまいも	あぶら	649 734	30.0 33.3	379 404	2.8 3.2
24	木	★さつまいも さつまいもは江戸時代に中国から鹿児島県の薩摩に伝わったことから、薩摩芋と呼ばれるようになりました。今日は揚げたさつまいもを蜜にからめた大学いもにしました。	ご飯		キンニク マン丼の具	ワンタンスープ 大学芋		ぎゅうにく ぶたにく たまご いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ちんげんさい	たまねぎ もやし グリーンピース しいたけ はくさい	ごはん さとう さつまいも でんぶん みずあめ ワンタン	あぶら ごま	777 906	27.7 32.0	295 311	2.3 2.8
25	金	★けんちん汁 鎌倉にある建長寺から始まったことから『建長寺汁』と呼ばれ、後に『けんちん汁』となりました。けんちん汁はたっぷりの野菜とくずした豆腐のた具だくさんの汁です。寒くなると温かい汁物が、心もからだも温まります。	ご飯		さばの味噌煮	けんちん汁 五目豆		さば さつまあげ みそ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	ごぼう だいこん しめじ	ごはん さといも こんにゃく さとう		655 788	26.5 32.1	334 361	2.2 2.8
28	月	★れんこん しゃきしゃきとした食感がいっぱいれんこんは、10月から3月が旬です。輪切りにするとたくさんの穴が開いていることから、『先を見通す』ことと縁起がよいとされ、正月のおせち料理にも使われます。	ご飯		若鶏の 梅肉ソース かけ	かきたま汁 いりどり		とりにく とうふ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	しょうが うめ たまねぎ しめじ えのき れんこん しいたけ えだまめ	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	あぶら	672 785	30.3 35.5	316 341	2.4 2.8
29	火	★りっちゃんサラダ 小学校1年生の国語の教科書に出てくる『サラダでげんき』のりっちゃんか病気のお母さんを元気にしたいと想いをこめてつくったサラダの登場です。りっちゃんのつくったサラダでお母さんは元気になりました。	ご飯		ドラゴンボール カレー	さつまいものフリッター りっちゃんサラダ		たまご だいず にくだんご ハム うずらたまご いんげんまめ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ コーン えだまめ じゃがいも きゃべつ	しらたまだんご さつまいも ホットケーキミックス さといも ごはん	あぶら ドレッシング	829 977	26.1 30.5	332 356	2.5 3.0
30	水	★きのこ きのこは、食物繊維が多いのでおなかの中をきれいにしてくれます。また、きのこのおいしさは、うまみや香り、食感です。今月は、しいたけしめじ・えりんぎ・えのきたけなどのきのこがたくさん登場します。	大山の恵み 丸パン		たらのみそ マヨネーズ 焼き	ポークビーンズ きのこのソテー		たら みそ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ えのき じゃがいも しめじ エリンギ	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	683 794	38.6 45.0	403 440	2.6 3.0
31	木	★ハロウィン キリスト教の諸聖人の祝日「万聖節」の前夜祭で、収穫への感謝とともに悪魔払いをするお祭りです。ハロウィンの由来は、古代ケルトで行われていたお祭りにあります。今日は、ハロウィンでかぼちゃパンです。	鮭わかめ ごはん		チキンカツ	秋野菜のみそ汁 ほうれんそうのいそか和え	かぼちゃ プリン	さけ みそ とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ きゃべつ はくさい なめこ もやし	ごはん プリン こむぎこ パンこ さといも	あぶら	725 846	31.4 35.5	337 407	2.4 2.8

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利箱」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。