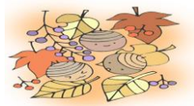
2013年　10月　学校給食予定献立表

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 その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	おもに体の調子を整える(緑) 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	おもに熱や力のもとになる(黄) 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
1	火	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に福部町のらっきょうを入れたタルタルソースをかけました。	ご飯		たらフライらっきょう入り タルタルソースかけ	切干大根のみそ汁 もずくの炒めもの		たら　たまご とうふ　みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん パセリ こまつな	らっきょう **たまねぎ** しめじ **きりぼしだいこん** もやし　しょうが	こめ	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	**小学校** 651 **中学校** 776	27.8 32.4	340 373	2.6 3.1
2	水	豚肉のみそだれかけのみそは、鹿野町産のみそを使ってみそだれを使っています。みそだれには、みそ・しょうゆ・みりん・さとう・酒・ごま油・しょうがが入っています。	ご飯		豚肉の みそだれかけ	なめこ汁 小松菜のおかか和え	りんご	ぶたにく とうふ **みそ** かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	**しょうが** なめこ だいこん キャベツ もやし　りんご	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	611 707	25.6 30.4	355 382	3.3 4.0
3	木	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。	ご飯		さんまの 大根おろしかけ	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮		さんま あつあげ **みそ** さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん **たまねぎ** しめじ しいたけ	こめ さとう	あぶら	635 769	24.6 29.6	373 420	2.3 3.0
4	金	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（しいたけ・しめじ・エリンギ）を使ったきのこカレーです。きのこは、食物繊維やミネラルが多く含まれています。	麦ご飯		めだま焼き	きのこカレー らっきょうサラダ		たまご ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん	**にんにく** しめじ　エリンギ しいたけ **たまねぎ** きゅうり らっきょう　なし	こめ　むぎ さとう **じゃがいも**	あぶら	650 768	24.1 27.7	340 374	2.9 3.7
7	月	鹿野町産のさつまいもを入れてシチューにしました。時間をかけて蒸したり、焼いたりすると、甘みが増しておいしくなります。	米粉パン		若鶏肉の なしソースかけ	さつまいものポタージュ ごぼうナッツ		とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	**たまねぎ** なし　しめじ グリンピース ごぼう	こめ さとう こむぎこ **さつまいも**	あぶら くるみ アーモンド ﾋﾞｰﾅｯﾂ	682 804	30.7 36.7	368 412	3.2 3.7
8	火	＜かみかみ献立＞よく噛むと唾液がたくさんでます。唾液には、消化酵素が入っていて体に良い働きをします。１口食べたら、３０回は噛みましょう。	発芽玄米ご飯		竹輪の天ぷら	豚汁 五目豆	りんご	ぶたにく ちくわ たまご **みそ** だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	なめこ　れんこん **だいこん** キャベツ もやし　ごぼう りんご　えだまめ	**こめ** はつがげんまい さとう さといも こんにゃく	あぶら	678 805	27.4 32.5	330 359	2.9 3.5
9	水	オイスターソースとは、カキを塩茹でしたときにでる煮汁を加熱濃縮し作った調味料で、中華料理に良く使われます。今日は、牛肉の炒めものに入れ、こくをだしました。	ご飯		牛肉ときのこの オイスター炒め	コーンたまごスープ 大学いも		ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン　にんじん こまつな　にら パセリ	エリンギ　しめじ しいたけ　れんこん とうもろこし **にんにく** **たまねぎ**	こめ さとう かたくりこ **さつまいも**	あぶら ごまあぶら ごま	731 859	24.4 28.0	376 407	1.8 2.1
10	木	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 ご飯		はまちの 甘酢かけ	五目煮 ほうれん草の アーモンド和え		さば あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	**たまねぎ** たけのこ さやいんげん しいたけ キャベツ	こめ　むぎ さとう　かたくりこ こんにゃく **じゃがいも**	あぶら アーモンド	627 736	26.2 31.1	367 401	3.9 4.7
16	水	切干大根は、鹿野町にある「すずかけ」で製造されたものです。だいこんを細く切り、乾燥させてつくります。カルシウムがたっぷり含まれています。	麦ご飯		いわしの かば焼き	さつまいものみそ汁 切干大根の含め煮	柿	いわし あぶらあげ **みそ** たら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**しょうが** **きりぼしだいこん** ほししいたけ グリンピース だいこん かき	こめ　むぎ かたくりこ **さつまいも** さとう	あぶら	702 802	23.3 25.2	355 380	2.2 2.6
17	木	毎月19日は、「食育の日・鳥取ふるさと探検の日です。今月は、鳥取市全小学校・中学校の給食に鳥取港で水揚げされた赤かれいが使われています。	ご飯		赤かれいの から揚げ	筑前煮 ほうれんそうの納豆和え		かれい とりにく たら だいず ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう ねぎ	たけのこ ごぼう れんこん しいたけ キャベツ かき	こめ こんにゃく **さといも** さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら	641 766	30.7 36.0	354 385	2.1 2.7
18	金	友好姉妹都市の北海道釧路市にちなんだ献立です。釧路らしく、さけや芋団子、釧路昆布などを使って献立です。ハスカップは、北海道でたくさん作られている紫色の木の実です。	ご飯		さけの ちゃんちゃん焼き	いも団子汁 釧路昆布の炒めもの	ハスカップ ゼリー	とうふ さつまあげ さけ　**みそ**	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ　もやし しろねぎ　しめじ えのきたけ **きりぼしだいこん** **たまねぎ**	こめ かたくりこ じゃがいも さとう こんにゃく ゼリー	あぶら バター ごま	635 757	27.1 32.3	357 389	2.9 3.6

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。☆鳥取市のホームページで**献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ**、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で**献立表・給食だより**がご覧いただけます。

2013年　10月　学校給食予定献立表

その２

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	デザートその他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	おもに体の調子を整える(緑) 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	おもに熱や力のもとになる(黄) 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
22	火	柿は、鳥取県の特産品です。ビタミンCが多く含まれて、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるほど、柿は栄養が含まれています。	ご飯		いかの白ねぎ焼	いわしのつみれ汁 きんぴらごぼう	柿	するめいか いわし たまご さつまあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	**にんにく** しろねぎ **しょうが** はくさい　だいこん えのきたけ ごぼう	こめ こんにゃく かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	**小学校** 640 **中学校** 758	30.0 35.6	308 332	2.5 3.0
23	水	鹿野学校給食センター給食の豆腐は、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。豆腐を作る途中でできるおからも「ようこそ館」のものです。	栗ご飯		さばの塩焼き	けんちん汁 ほうれんそうのするめ和え		さば いか とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	**だいこん** ごぼう しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ　くり こんにゃく **さといも** さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	599 721	26.5 32.1	323 345	2.5 3.0
24	木	小学校１年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」を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気になりますね。	ご飯		鳥取っ子コロッケ	もずく入りかき卵汁 りっちゃんサラダ		ぎゅうにく たまご たら ハム かつお	ぎゅうにゅう もずく こんぶ	にんじん こまつな トマト	えのきたけ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう ながいも	あぶら	577 675	19.5 22.5	271 282	2.1 2.3
25	金	麦ご飯の麦は、白米と比べて食物繊維を約１7倍、カルシウムを3倍含んでいて、便秘を防ぐ働きがあります。	麦ご飯		はまちのみりん干し焼き	肉じゃが にんじんの炒め物		ぎゅうにく はまち たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	こめ　むぎ こむぎこ さとう こんにゃく **じゃがいも**	あぶら バター	771 883	38.4 43.1	364 376	3.2 3.6
28	月	米子市など鳥取県西部は、白ねぎの産地です。白ねぎは、火を通すと甘みが増します。今日はソースにしました。	大山の恵みパン		若鶏肉の白ねぎソースかけ	ミネストローネ さつまいもサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん トマト	しろねぎ **にんにく** **たまねぎ** しめじ しいたけ きゅうり コーン	さとう **じゃがいも** **さつまいも** こむぎこ	あぶら ごま	633 779	24.2 28.7	320 345	3.1 3.7
29	火	はたはたは、鳥取港で水揚げされた魚です。日本海近海でとれ、焼く、煮る、から揚げにするなどして食べます。鳥取では、９月から5月ころにとれます。	きのこご飯		はたはたのから揚げ	さといものみそ汁 れんこんのきんぴら		はたはた とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	しいたけ しめじ エリンギ れんこん **だいこん**	こめ **さといも** こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら ごま	580 699	23.9 28.0	329 351	3.1 3.8
30	水	今日は、はまちのハンバーグです。鳥取の近海で水揚げされた新鮮なはまちを使用し、心をこめて手づくりしています。	ご飯		ハンバーグのおろしソースかけ	ゆばのすまし汁 ほうれんそうの のり酢和え		はまち たまご ゆば とうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ	こめ さとう パンこ	あぶら ごま	666 797	30.7 35.9	370 405	2.0 2.3
31	木	いかは、鳥取港で水揚げされたするめいかを細切りにし、カラッと揚げました。	ご飯		イカかつ	わかめスープ チンジャオロース		いか とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ピーマン	えのきたけ **しょうが** たけのこ	こめ はるさめ さとう	あぶら	673 768	29.3 32.5	317 339	2.6 3.2

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。☆鳥取市のホームページで**献立**表・**給食だより**・**今日の給食**・**給食レシピ**、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で**献立表**・**給食だより**がご覧いただけます。

10月21日は、小中合同交流会のため給食はありません。