

平成24年度 11月学校給食予定献立表



食べ物を大切にしよう！



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・豆腐品） 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・芋類） 6群（油脂）					
1	木	★今月のめあては「食べ物を大切にしよう！」 秋も深まり、山が色鮮やかになってきましたね。 世界の人口は60億人あまり。このうち8億人の人々が毎日充分に食べることができず、栄養不足の状態です。一方で食べ過ぎによる肥満、食べ残しや食品廃棄など食べ物が無駄になっています。 食べ物を大切にし、食べ残しを減らすことは、生ごみの減少にもなり、地球の環境にもやさしい食べ方ですね。 まずは、自分にできることから始めてみましょう。	ご飯		ブルコギ	中華スープ わかめともやしのナムル		ぎゅうにく ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	きゃべつ しめじ たまねぎ もやし しょうが にんにく	ごはん さとう ごまあぶら	ごま あぶら ごまあぶら	小学校 639 中学校 765	26.1 32.1	305 323	2.8 3.3	
2	金	廃棄など食べ物が無駄になっています。 食べ物を大切にし、食べ残しを減らすことは、生ごみの減少にもなり、地球の環境にもやさしい食べ方ですね。 まずは、自分にできることから始めてみましょう。	ご飯		はまちの照り焼き	豚汁 小松菜とたまねぎのオイスター炒め	りんご	はまち ベーコン ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	しょうが エリンギ はくさい だいこん たまねぎ りんご にんにく	ごはん さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	696 809	27.9 32.1	307 324	2.0 2.3	
5	月	★納豆 納豆の原料は大豆です。同じ大豆からできる豆腐は中国から伝えられたものですが、納豆は日本独自のものです。 栄養価の高い納豆は、スーパーへ行くとひきわり納豆や黒豆納豆など、いろいろな種類のものがあります。	チキンライス		さわらのバジルソース焼き	白ねぎのポタージュ 海そうサラダ		とりにく さわら ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり なまクリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン グリンピース しろねぎ しめじ きゃべつ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	686	32.4	325	3.4	
6	火	今月はひき肉、納豆、ねぎ、コーンに卵、みそ、しょうゆ、片栗粉を加えて丸めたものを揚げた納豆ボールの登場です。納豆が苦手な人にも食べやすくなっています。ご家庭でもぜひ作ってください。	ご飯		納豆ボール	もずく汁 柿なます		なっとう みそ ぎゅうにく ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	はねぎ にんじん	コーン だいこん たまねぎ きゅうり えのき かき	ごはん でんぶん さとう	あぶら	662 789	26.9 32.7	269 283	1.4 1.7	
7	水	★ブロッコリー 11月から3月がおいしい時期です。ブロッコリーには、がん細胞の増殖を抑える成分や生活習慣病予防に効果のある成分が含まれています。 今月は青谷町でつくられたブロッコリーが登場する予定です。	米粉パン		白菜 しゅーまい	あんかけラーメン ゆでブロッコリー		しゅーまい ぶたにく いか うすらたまご かに	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	たまねぎ はくさい しょうが しいたけ	パン でんぶん ちゅうかめん	ごまあぶら オリーブあぶら	722 814	32.6 36.8	323 342	2.8 3.1	
8	木	★いい歯の日 昔の人と比べると、現代に生きる私たちの噛む力は低下していると言われます。よく噛まなければ食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、軟らかく口当りのよいものが好まれるようになったことも関係しているようです。	玄米ごはん		鶏とさつまいもの五色和え 五目ひじき	するめ	とりにく するめ ベーコン とうふちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ いんげん	しょうが しめじ えだまめ コーン たまねぎ	ごはん こんにゃく はつがげんまい でんぶん さとう さつまいも	あぶら	752	26.8	348	2.4		
9	金	★新米 その年に収穫された新しいお米を「新米」といいます。新米はとれたてなので水分が多く、ご飯にするときには水を少なめににて炊きます。青谷町の給食では、11月中旬から新米になります。香りのよい新米です。お楽しみに！	ご飯		さけの香味焼き	きのこのみそ汁 厚揚げのとろとろ煮	お米のムース	さけ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	えのき たまねぎ しめじ えだまめ なめこ えりんぎ	ごはん ムース じゃがいも さとう パンこ でんぶん	あぶら	699 805	30.0 35.0	395 429	1.5 1.8	
12	月	★ヨーグルト 8世紀ごろに古代トルコの遊牧民が食べたのが始まりだと言われています。日本では最初、『凝乳』と呼ばれ、大正時代にヨーグルトと呼ばれるようになったそうです。	ご飯		もさえびのから揚げ	八宝菜 フルーツヨーグルト		もさえび ぶたにく いか うすらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	しょうが みかん たまねぎ パイン しいたけ もも はくさい	ごはん ゼリー てんぷらこ さとう はちみつ でんぶん	あぶら ごまあぶら	681 829	28.1 35.2	855 ###	2.3 2.7	
13	火	★菊花和え 秋を楽しむ献立として、野菜を菊の花であえた「菊花和え」にしました。 給食を残さず食べて、旬の食べ物パワーを体に入れ、元気な体を作ってください。	ご飯		さばのゆずみそかけ	山形いものこ汁 ほうれんそうの菊花和え	柿	さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	ゆず かき だいこん もやし ごぼう きく しいたけ はくさい	ごはん こんにゃく こむぎこ さといも さとう	あぶら	644 775	31.6 39.6	286 305	1.7 2.0	
14	水	★さつまいも 主成分はでんぶんで、加熱すると甘味がアップします。低カロリーで、ビタミンCや食物繊維がたっぷりなので、体の中からも外もきれいにしてくれます。 さつまいもを、パンの中に入れたスイートポテトパンで登場です。	スイートポテトパン		鶏肉のマーマレード焼き	根菜たっぷりミネストローネ チンゲン菜のソテー		とりにく ウインナー だいず やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ ごぼう きゃべつ	パン マカロニ さつまいも マーマレード じゃがいも	あぶら	617 729	30.5 35.8	317 338	3.0 3.5	

★本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。

平成24年度

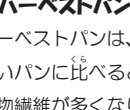
11月学校給食予定献立表



食べ物を大切にしよう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日		こんだてしゅだい 献立の主題とメッセージ		献立名					食べものはたらき						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・芋類）	6群（油脂）	Kcal	g	g	g
15	木	 正しい箸の持ち方	★はしについて★ 日本の食文化は『はしの文化』と言われます。みなさんは、正しくはしを持ち、使うことができますか？ はしを上手に使って、マナーよく楽しい給食時間にしましょうね。	ごはん		とんかつ	カレーシチュー 洋風おから		ぶたにく パーコン たまご おから ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー	ごはん さとう こむぎこ パンこ アーモンド じゃがいも	あぶら	802	33.3	300	2.3
16	金			ごはん		ますの もみじ焼き	さといもと油揚げのみそ汁 れんこんきんぴら		ます さつまあげ みそ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン はねぎ いんげん	しめじ れんこん	ごはん さといも こんにゃく さとう	あぶら マヨネーズ ごま	667 783	30.0 34.9	327 350	2.5 3.0
19	月	 毎月19日は食育の日	★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、鹿野町の地鶏ぴよとブロッコリーの登場です。	まいたけ ごはん		おふくろ卵	ぴよ入りイモコン鍋 ブロッコリーのカニあんかけ		おふくろたまご とりにく かに	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ブロッコリー	まいたけ ごぼう たいこん しょうが	ごはん でんぶん さとう こんにゃく さといも		666 771	29.3 33.7	379 409	2.3 2.8
20	火			ごはん		豚肉のごま焼き	とうふとわかめのみそ汁 大根とじゃこの炒め物		ぶたにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ	にんじん にら	たまねぎ だいこん しょうが しめじ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	646 749	27.9 32.2	366 396	2.4 2.8
21	水	 ★感謝の気持ちを忘れずに 11月23日（火）は、勤労感謝の日です。 好き嫌いで給食を残してしまっている人はいませんか？ 給食ができるまでには、たくさんの人の手がかかっています。 献立を考える人、調理する人、給食の材料をつくる人、運んでいる人、準備や片付けをする人など、見えないところでたくさんの人が協力してできています。 また、私たちは動物や植物の命をいただいています。 感謝の気持ちをもって、食べ物を大切にしましょう。	米粉パン		はまちの レモンソース かけ	ちゃんこうどん 長いもポテト		はまち ハム とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが はくさい にんにく レモン コーン だいこん	パン ながいも でんぶん さとう うどん	あぶら マヨネーズ	750 875	33.0 38.3	374 405	2.5 2.9	
22	木		ごはん		親子煮	大学芋 小松菜ときゃべつのくるみ和え	梨	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	たまねぎ きゃべつ なし	ごはん でんぶん さつまいも みずあめ さとう	あぶら ごま くるみ	764 930	24.9 32.1	331 357	1.6 2.1	
26	月		ごはん		鶏の照り焼き	とろろ汁 大豆とひじきの炒り煮			とりにく たまご だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが れんこん ごぼう	ごはん こんにゃく さとう ながいも でんぶん	あぶら ごま	702 816	30.4 35.2	330 352	2.3 2.7
27	火		ごはん		はたはたの から揚げ	ふきよせ煮 カニとわかめの酢の物		はたはた さつまあげ かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ きゅうり	ごはん でんぶん さといも もみじふ さとう	あぶら ぎんなん	683 794	27.8 32.0	307 325	2.8 3.3	
28	水	 ★ハーベストパン ハーベストパンは、ライ麦、オーツ麦など、たくさんの雑穀を入れたパンです。 白いパンに比べると、色は黒っぽくなりますが、ライ麦などを入れることで、食物繊維が多くなり、腸の健康によい食べ物になります。	ハーベスト パン		タンドリー チキン	白菜とベーコンのスープ まめまめサラダ	はちみつ & マーガリン	とりにく だいず ベーコン ミックスビーンズ ウィンナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが コーン はくさい きゅうり	パン さとう はちみつ	あぶら マーガリン	668 770	33.6 39.1	335 358	2.5 2.9	
29	木		ごはん		さばの しょうが焼き	いなか汁 白菜の煮びたし	みかん	さば かまぼこ とうふ ちくわ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	しょうが えのき たいこん ごぼう みかん はくさい	ごはん さとう さといも こんにゃく		645 745	27.7 32.0	350 373	1.9 2.3	
30	金	 ★豚肉 肉の中で、いちばんビタミンB1が多いのは豚肉で、牛肉の1.0倍近くもふくまれています。ビタミンB1が不足すると、体がむくんだり、だるくなったりします。	チャーハン		たらの 薬味ソースかけ	キムチスープ 豚肉と千切り野菜のしょうが炒め	たら とうふ ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう	はねぎ にら にんじん ピーマン	にんにく しょうが はくさい なし たまねぎ キムチ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま	548 686	26.0 31.9	303 374	3.0 3.6		

★本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。