

11月になり、一気に気温も秋の気候になりました。朝夕と日中の気温差から体調を崩しがちなものこの季節です。
11月の給食のめあては「食べ物を大切にしよう」です。日々の食生活を振り返るとともに、自分たちが日頃食べている食べ物に関心を持って過ごしてみましょう。

給食ができるまで

みなさんの所に給食が届くまでには、たくさんの人の力が合わさってできています。



漁業・畜産・酪農に携わっている人



食べ物を育てる人



いただきます



給食をはこぶ人



調理をする人

食べる事は、食べ物となった動物や食物の命をいただく事でもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ  鳥取県民米「おかわりくん」	
				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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
1	木	ご飯		さばのみそ煮	あご竹輪のすまし汁 いりどり	シュークリーム	さば みそ あごちくわ とうふ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ れんこん えのきたけ しょうが えだまめ	ごはん こんにやく さとう シュークリーム	あぶら	小学校 719 中学校 817	小学校 30.0 中学校 34.8	小学校 20.9 中学校 23.0	小学校 2.1 中学校 2.4	●さばについて・・・脂がのったさばのおいしい季節になりました。さばに含まれる脂には血栓予防や脳の働きを活発にするEPAやDHAを多く含んでいます。すすんで食べたい魚の一つです。今日は鳥取県で水揚げされたさばをみそ煮にしました。	
2	金	ご飯		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	油揚げのみそ汁 アーモンド和え		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ ねぎ にんにく	たまねぎ しろねぎ はくさい にんにく	ごはん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	754 866	26.3 29.7	27.2 30.7	2.6 3.0	●白ねぎについて・・・旬の白ねぎを刻み、甘酢味のたれとからめたソースを作り、人気のから揚げにかけています。さっぱりとした甘酢に白ねぎが味のアクセントとなっています。これからが旬の白ねぎは鳥取市東部一円で収穫された物を汁物、煮物、焼き物と変化をつけて使用します。	
5	月	ご飯		フィッシュボールスープ 牛肉と野菜の炒め物	杏仁フルーツ		ぎゅうにく たい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しろねぎ もやし にんにく きくらげ みかん	ごはん さとう でんぶん あんこにんどうふ	あぶら	613 703	21.2 24.1	14.6 16.0	2.0 2.4	●だいこんについて・・・根の部分はビタミンCや消化を助けるジアスターゼという酵素が豊富です。天ぷらや焼き魚と一緒に食べるおろし大根は体にやさしい食べ方ですね。また捨ててしまいがちな葉の部分もビタミンA・Cがたっぷり、菜めしにしても美味しいです。色々な料理に使えるだいこんを野菜炒めに使用しています。	
6	火	ご飯		あごのかば焼き	トウブク 豚肉のキムチ炒め		あご とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	だいこん キムチ はくさい たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん でんぶん さとう はるさめ こむぎこ	あぶら	621 774	25.6 34.6	14.8 18.9	2.7 3.3	★韓国料理★・・・鳥取市は韓国の清州市と姉妹都市です。今日は3日の文化の日にちなみ韓国料理を取り入れました。トウブクのトウブとは「豆腐」、クは「汁」という意見です。みそ汁ですが、日本との味の違いはにんにくがふんだんに使われているところです。ポカポカとあたたまる汁です。	
7	水	アップル米粉パン		ハンバーグ	コンソメスープ ジャーマンポテト	チーズ	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ りんご	こめこパン じゃがいも マカロニ さとう		712 812	34.0 37.9	25.3 27.6	4.5 5.2	★ドイツ料理★・・・鳥取市はドイツのハーナウ市と姉妹都市です。今回ドイツがイメージできるようにハンバーグ、ジャーマンポテトを取り入れました。ドイツではじゃがいもが主食として並ぶくらいよく食べられています。同じように乳製品やチーズもよく食べられています。	
8	木	麦ご飯		いわしのしょうが煮	さといものそぼろ煮 かみかみ煮		いわし ぶたにく さつまあげ するめ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	だいこん たまねぎ キャベツ しょうが	ごはん さといも こんにやく さとう		678 765	29.6 32.1	16.2 16.7	2.2 2.5	★かみかみ献立①★・・・鳥取市の学校給食では「8」のつく日をかみかみ献立の日にしています。今日は刻みするめをキャベツや小松菜と一緒に煮た「かみかみ煮」でよくかんでもらいたいと思います。かめばかむほどするめの味がでて野菜とよくあいます。	
9	金	ご飯		カレーなるトンカツ	クラブスープ 梨入りガイナーレグリーンサラダ	ヨーグルト	ぶたにく かに まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい しんこうなし きゅうり キャベツ	ごはん パンこ ドレッシング	あぶら	739 854	24.0 27.8	24.1 27.5	2.0 2.5	★ガイナーレ鳥取応援献立★・・・今日の献立はガイナーレ鳥取を応援する献立です。今回は特に、鳥取県出身の選手を応援するために、鳥取の食材や選手の好きな食べ物をたくさん使った献立をたてました。クラブスープの「クラブ」は「かに」という意味です。このかにのスープを食べてガイナーレクラブを応援しましょう。	
12	月	ご飯		赤がれいの から揚げ	もずく入り豚汁 切り干し大根の含め煮		あかがれい ぶたにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん	ごはん こんにやく でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	651 739	28.0 32.3	15.9 17.0	2.2 2.6	●かれいについて・・・大衆魚として人気のかれいです。体長は種類によって様々で、大きいものは70cm位あります。よく似たひらめと区別する方法の一つに「左ひらめに、右かれい」があります。今日は鳥取港で水揚げされた赤がれいこうす味をつけてから揚げにしました。	
13	火	ご飯		さわらの照り焼き	ゆばのすまし汁 れんこんサラダ		さわら ゆば ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー ねぎ	たまねぎ なめこ れんこん キャベツ	ごはん ドレッシング		586 675	23.9 28.4	13.7 15.1	2.2 2.8	●さわらについて・・・白身魚ですが、まぐろに似て脂ののったコクのある旨みをもつ魚です。全長で1mにもなる大きな魚で、大きさによって呼び名が違い、40cm位のものを関西、四国、九州では「さごし」と呼んでいます。今日は鳥取県で水揚げされたものを照り焼きにしました。	
14	水	コッペパン		オムレツ	ビーフシチュー 蒸しキャベツ		たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリ グリーンピース キャベツ	コッペパン じゃがいも	オリーブあぶら	651 799	23.9 29.1	21.5 26.0	3.5 4.7	●キャベツについて・・・最近では季節に合わせた品種栽培がされ、春を中心に回る春キャベツ、冷涼地で栽培される夏秋キャベツ、球がしっかりとまっている冬キャベツに分けられます。寒さにあった冬キャベツは加熱しても煮崩れず、甘みが増して風味も豊かです。今日は、蒸しキャベツにしました。	

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も 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 K c a l	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群							
15	木	ご飯		豚肉の塩麴焼き	はくさいスープ 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさい スイートコーン	ごはん さつまいも しおこうじ	あぶら	小学校 759 中学校 871	小学校 20.5 中学校 23.3	小学校 21.5 中学校 24.0	小学校 2.4 中学校 2.9	●豚肉の塩麴焼きについて・・・塩麴は日本の伝統的な発酵調味料です。古来から漬物床として利用されてきましたが、最近では万能調味料として注目されています。今日は豚肉を塩麴に漬け込み焼いた塩麴焼きです。塩麴に漬けると旨みが増しやわらかくなって美味しいです。		
16	金	ご飯		ますの塩焼き	豆乳みそ汁 五目ひじき	(小)富有柿	ます みそ とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき	にんじん しゅんぎく	だいこん しめじ しろうねぎ えだまめ (小)かき	ごはん ながいも こんにやく さとう	あぶら	637 703	28.3 32.8	15.3 16.7	2.8 3.5	●柿について・・・鳥取市では神戸地区や、河原町で柿の栽培が盛んに行われています。10月頃に出回る柿は「西条柿」、11月にかけて「富有柿」、12月上旬にかけて「花御所柿」と様々な味が楽しめます。今日は富有柿です。柿にはビタミンCが豊富に含まれていますのでしっかり食べてほしいです。		
19	月	さつまいもご飯		いかのフライ	豆腐のみそ汁 鹿野地鶏とブロッコリーの炒め煮		いか とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ だいこん エリンギ しろうねぎ	ごはん さつまいも さとう パンこ やきふ	あぶら オリーブあぶら	620 739	24.4 29.7	15.1 18.3	2.2 2.8	★とっとりふるさと探検日～鹿野町～★・・・今月は鳥取市鹿野町の豊かな大地で育った「鹿野地鶏ピヨ」そして「ブロッコリー」を献立に取り入れ洋風味の炒め煮にしました。豊かな鹿野の大地の味を味わってくださいね。		
20	火	ご飯		お好み平つくね	かきたま汁 ほうれんそうのごま和え		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	ごはん じゃがいも	ごま	628 721	20.2 22.9	18.9 21.2	2.3 2.6	●ほうれんそうについて・・・緑黄色野菜の一つでビタミンAや鉄分が多く含まれています。鉄分が多いので貧血予防にも役立つ野菜です。菌肉の薄い東洋種のほうれんそうは「おひたし」に、菌肉の厚い洋品種はくずれにくいので「バター炒め」などに適しています。		
21	水	米粉パン		さけの香草焼き	きのこスープスパゲッティ チリコンカン	(中)セレクト給食 A)スイートポテ タルト B)伊予柑ゼリー	さけ ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ	こめこパン でんぶん スパゲッティ (中)セレクト給食	あぶら	645 A)865 B)819	38.0 46.9 45.6	20.5 27.9 24.0	3.7 4.6 4.5	●チリコンカンについて・・・アメリカ合衆国テキサス州のメキシコに近い地域で発祥したとされ、「テキサス州の料理」と指定されています。チリコンカンに入っているだいずにはたんぱく質、脂質、ビタミンと様々な栄養がバランスよく含まれています。鳥取県産のおいしい大豆を使って仕上げました。		
22	木	ご飯		はたはたの から揚げ	いもこん鍋 うの花の炒り煮	(中)富有柿	はたはた とりにく あぶらあげ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう しろうねぎ (中)かき	ごはん こむぎこ でんぶん さといも さとう こんにやく	あぶら	648 827	23.5 30.4	16.5 22.7	2.0 2.7	★郷土料理★・・・その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理です。鳥取の伝統料理「いもこん鍋」は質素倭約の中から生み出され、自家栽培の里いも、こんにやく、干しいわしなどで作られていたものが簡略化され、現在まで引き継がれています。		
26	月	ご飯		くろぼっこの コロッケ	わかめのすまし汁 きんぴらごぼう	(小)セレクト給食 A)スイートポテ タルト B)伊予柑ゼリー	ぎゅうにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ とうがらし いんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん パンこ じゃがいも さとう こんにやく (小)セレクト給食	あぶら	A)717 B)671 696	20.2 18.9 20.4	20.4 16.5 17.0	2.3 2.2 2.4	●くろぼっこのコロッケについて・・・鳥取市の学校給食用に計画栽培されている気高町逢坂地区で収穫されたじゃがいもの「くろぼっこ」を使用したコロッケです。このコロッケには同じく気高町で収穫された「しょうが」も入っています。しょうがが加わったことで風味よく体があたたまるコロッケに仕上がりました。		
27	火	ご飯		はまちのしょうが煮	おでん たこの酢の物		はまち とりにく たこ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ しょうが	ごはん さといも こんにやく さとう	ごま	662 766	27.6 31.8	15.1 16.9	2.0 2.5	●たこについて・・・鳥取のジオの地形からなる岩間には夜行性のたこが昼間は身を守るために潜んでいます。給食で使用しているたこは鳥取のジオの地形で育った味のしまったおいしいたこです。今日は酢の物にしました。大地の恵みに感謝していただきましょう。		
28	水	コッペパン		かみかみ牛肉	ワンタンスープ チンゲンサイのクリーム煮		ぎゅうにく ベーコン みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しいたけ もやし	コッペパン でんぶん こむぎこ さとう ワンタン	あぶら アーモンド	696 833	26.7 31.1	29.6 34.5	3.5 4.1	★かみかみ献立②★・・・今日は角切り牛肉に下味をつけて揚げ、ローストした大豆と刻んだアーモンドのみそだれでからめた「かみかみ牛肉」にしました。よくかんで味わって食べてください。味がよいのでよくかみしめます。よくかむ事は歯茎きもきたえられ、歯並びも自然とよくなります。		
29	木	ご飯		チキンフランク	ポークビーンズカレーシチュー キャベツとカリフラワーのソテー		とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なし スイートコーン キャベツ にんにく カリフラワー	ごはん じゃがいも	オリーブあぶら	760 886	26.6 31.0	24.1 28.1	3.2 3.8	●カリフラワーについて・・・キャベツを改良した野菜で、食用にする部分は花のつぼみです。さくくりとした歯ざわりが特徴の一つです。花キャベツ、花野菜とも言い、今が旬の野菜です。今日はキャベツとソテーにしていますが、茹で、焼き、蒸し、揚げと様々な料理に使うことができます。		
30	金	ご飯		信田煮	親がにのみそ汁 ブロッコリーのおかか和え	(中)梨ゼリー	かに とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ブロッコリー	だいこん しろうねぎ はくさい しめじ グリーンピース	ごはん (中)梨ゼリー		600 703	24.3 26.8	15.5 15.7	2.3 2.7	●親がにのみそ汁について・・・11月6日に漁が解禁になった親がにをみそ汁にしました。鳥取の冬を代表する郷土料理でもあります。かにのだしが味わえるよう、実はシンプルにだいこんと白ねぎにしています。しっかり食べて温まってください。		