

平成24年 11月の予定献立表



今月のめあて

食べ物を大切にしよう



みなさんは毎日の給食を残さず食べていますか？給食に使われている食材は生産者や給食に関わる人の思いが込められています。自分のお皿にもられた料理はきれいに食べるようにしましょう。

あれ？もうおしまい？ ご飯一粒まで残さず食べよう！

お米などの作物は、農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命作ったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べてほしいと思います。
ご飯は かめばかむほど甘みが出ます。また、おかずといっしょに食べると「口中調味」といって口の中で味が変わります。味覚の発達のためにもご飯とおかずを順番に食べましょう！

Q.もし第二給食センターの給食を食べているみなさんが、1粒ずつご飯粒を残してしまったら・・・

5500粒 残ることになります。

ご飯の入れ物*1.7個分くらいです。



中学年は一つ180gくらい入ります。

※農林水産省 ほくりくのうせいきょ キッズHPより



鳥取市立第二学校給食センター



お米を使った 朝食献立コンクール

保護者のみなさまへ

是非ご参加ください (2人1組)

平成24年 12月26日(水) 午前10時30分～

会場 鳥取短期大学(倉吉市)

【調理について】

- ・規定時間内(70分)に4人分の朝食を作ります
- ・精白米は給食会で用意し、まとめて炊飯します

お米の効能

滋養強化、腹鳴、疲労回復、下痢
神経衰弱、美しい肌を保つ

白米には、でん粉約70%、たんぱく質10%、脂質約3%、ミネラル約1.3%、各種ビタミンが含まれ、この米から私たちは、エネルギー量の37%、タンパク質の17%をとっています。

【その他】

- ・食器は会場備え付けのものを使用します 必要がある場合は各自準備してください
- ・材料は各自で持参してください
- ・調味料は給食会が準備します
- ・材料代は各組3,000円まで給食会が負担します

問合せ先 (公財)鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084

主 催 (公財)鳥取県学校給食会
後 援 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会
鳥取県PTA協議会 JAグループ鳥取



詳しくは <http://www.togk.or.jp> をご覧ください

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g	
1	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	根菜のみそ汁 さつま揚げとこまつなの煮びたし		とり肉 みそあぶらあげ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん キャベツ えのきたけ	ごはん でんぷん こむぎ さといも	あぶら	小学校 734	小学校 27.3	小学校 26.1	小学校 2.3	●今月のめあてについて…今月のめあては「食べ物を大切にしよう」です。給食を作る人の気持ちや食べ物の命をいただいていることを忘れず、残さないように食べましょう。
2	金	ご飯		ブルコギ	たらのみそ汁 ナムル	手巻きのり	ぎゅうにく たら みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ はくさい しろねぎ きゅうり にんにく もやし しめじ	ごはん さとう	ドレッシング	569	21.8	12.0	2.4	●韓国料理について…韓国ではピビンバという料理が有名です。日本語で訳すとピビン(混ぜる)パブ(ご飯)という意味で、ご飯やナムル、肉、卵をお皿の中で混ぜます。今日は手巻きのりをつけているので、ブルコギとナムルを入れたピビンバおにぎりに挑戦してみましょう！
5	月	ご飯		いわしの煮付け	はくさいのみそ汁 ブロッコリーのおかか炒め		いわし みそあぶらあげ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい たまねぎ	ごはん	あぶら	656	27.8	2.3	2.3	●はくさいについて…冬が旬の野菜で、寒くなって霜のおりるはくさいは甘みが増しておいしくなります。特に、中心の黄色っぽい部分は甘みがあり、かぜにかかりにくくするビタミンCもたっぷりです。鍋料理にもお汁にもよく合う旬のはくさいを味わって食べましょう。
6	火	ご飯		さわらのチリソース	わかめスープ バンバンジーサラダ		さわら とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	697	22.1	22.0	2.7	●バンバンジーサラダについて…バンバンジーは漢字で「棒棒鶏」と書きます。中国では鶏肉を棒でたたいて、やわらかくしたことから、「棒」という漢字が使われたそうです。今日のバンバンジーサラダは、ゆでた鶏肉と野菜の細切りをごまだれで和えました。
7	水	アップル米粉パン		パンプキンアンサンブル エッグ	ポトフ コーンとキャベツのソテー		たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はいこん たまねぎ セロリ キャベツ スイートコーン	アップルこめパン じゃがいも	あぶら	592	20.8	17.9	3.1	●りんごについて…今日のアップル米粉パンには今が旬のりんごが入っています。りんごには、表面が光っている品種があります。これは表面を保護するために出している成分なので、食べ頃のサインです。皮にはポリフェノールという体によい色素が入っているののでりんごを食べるときはよく洗って皮まで食べましょう。
8	木	麦ご飯		若鶏肉の照り焼き	けんちん煮 こざかなつつ		とり肉 だいず あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しょうが	おむぎごはん さといも さとう	あぶら カシューナッツ アーモンド	759	31.7	26.5	2.6	●けんちん煮について…「けんちん」とはくずした豆腐と千切りにした大根やごぼう、芋などの野菜を油で炒めたものです。鳥取では、旧暦の10月(現在の11月頃)には「亥の子さん」といって、稲刈りが終わり、田の神様に豊作を感謝する伝統行事があります。昔はこのときに餅といっしょによく食べられていました。今日はこの「けんちん」をアレンジして具だくさんのけんちん煮にしました。
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 ヨーグルト わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい きゅうり キャベツ しんこうせし	ごはん ドレッシング	あぶら	762	24.0	26.4	2.4	★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立てました。クラブスープの「クラブ」は英語で「かに」と言う意味です。このかきのスープを食べて、ガイナーレクラブを応援しましょう！
12	月	ご飯		ますの塩焼き	すき焼き くきわかめ和え		ます ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ だいこん ごぼう きゅうり しろねぎ	ごはん いとこんにやく さとう やきふ		629	27.6	14.1	2.9	●ますについて…ますはさけの仲間で、オレンジがかったピンク色の身をしています。稚魚の時は、川の上流で過ごした後、海へ出て3～8年で生まれた川に戻り、卵を産みます。さけやますは、えびやかになどの甲殻類の稚魚を食べているので、大きくなると身がピンク色になっていきます。

※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。

「今日の学校給食」が鳥取市のHPに掲載されています。<http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html>

平成24年

11月の予定献立表



今月のめあて

食べ物を大切にしよう



とっとりしりつだい にがっこうきゅうしょく

鳥取市立第二学校給食センター



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				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ は 菌をつくる(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					
13	火	ご飯		スタミナ納豆	あご竹輪のすまし汁 キャベツのカレー煮		なっとう とりにく あごちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ きやべつ しいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら	小学校 576 中学校 659	小学校 23.2 中学校 26.4	小学校 12.1 中学校 13.1	小学校 2.9 中学校 3.4	●スタミナ納豆について…今日のスタミナ納豆はテレビ番組で取り上げられたくらい、鳥取県の小中学校で人気のメニューです。納豆が苦手な子どもたちにもおいしく納豆を食べてもらいたいという思いで考えられました。納豆には良質なたんぱく質や骨を丈夫に保つ働きのあるビタミンKが多く含まれているので、納豆が苦手な人もチャレンジしてみましょう。
14	水	コッペパン		いかのフライ	若鶏肉とチンゲンサイのスープ ポテトサラダ		いか とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし エリンギ きゅうり きゅうり スライスコーン	コッペパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	484 635	17.5 23.4	15.2 20.9	3.4 4.3	●手洗いについて…寒くなってきましたが、手を洗うときに手先だけを水でぬらして手を洗ったと思っている人はいませんか？きれいに見えている手も、目に見えない汚れといっしょにばい菌やウイルスがたくさんついています。石けんをつかって、手のひらや指の間まできれいに洗いましょう。
15	木	ご飯		はまちの煮付け	なめこのみそ汁 れんこんのきんぴら	シュー クリーム	はまち とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん 豆腐 れんこん しろねぎ ごぼう	ごはん こんにやく さとう シュークリーム	あぶら ごま	742 845	27.8 31.8	24.3 26.9	2.3 2.7	●出世魚について…今日のはまちの煮付けに使われているはまちは「出世魚」と言われ、成長することにより呼び方がかわります。幼い頃は「つばす」40cmくらいになると「はまち」60cm以上になると「ぶり」と呼ばれています。鳥取県で水揚げされた今日の給食のはまちも、40cm以上ある大きい魚なので、切り身で登場します。
16	金	ご飯		豚肉のみそしょうが炒め	ワントンスープ 大学いも		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく えのきたけ	ごはん ワントン さとう	あぶら	709 817	19.2 21.6	16.1 17.8	1.8 2.3	●大学いもについて…大学いもの名前の由来はいろいろありますが、東京大学の赤門の前にあるお店で冬にさつまいもを揚げて蜜を絡めたものを売っていたことから、学生の間で大人気になったのが始まりだと言われています。今日のさつまいもは鳥取市賀露町で計画栽培されている、「賀露娘」です。
19	月	ご飯		たらの甘酢がらめ	ながいものみそ汁 ひじきの炒り煮		たら ちくわ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん ながいも	あぶら	699 806	29.7 33.9	18.8 21.2	2.6 2.9	●鉄分について…体の中にある鉄分が不足すると、血液中のヘモグロビンが体中に酸素を運搬なくなるので、頭痛やめまいを起こしてしまう「貧血」になります。今日の給食に入っているひじきの炒り煮には、鉄分が入っているので、しっかり食べましょう。
20	火	さつまいも ご飯		さわらのねぎみそ焼き	鹿野地鶏の吉野汁 ブロッコリーのごま和え		さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん ごぼう キャベツ しいたけ	さつまいもごはん こんにやく さとう でんぷん	ごま	580 673	24.4 28.4	12.8 14.1	3.0 3.7	★【とっとりふるさと探検日】★…毎月19日は食育の日です。(学校行事の関係で、今回は20日になっています。)今日は鳥取県のおいしいものがたくさん入っています。気高町産の地鶏を使った吉野汁に、ブロッコリーはごま和えにしています。味わって食べてみましょう。
21	水	米粉パン		若鶏肉のハーブ焼き	かぼちゃのクリームシチュー 野菜炒め	(小)セレクト給食 A) スイートポテ タルト B) 伊予柑ゼリー	とりにく さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	かぶ しめじ はくさい キャベツ たまねぎ	ごめこパン (小) スイートポテ (小) いよかんゼリー	あぶら ごま	A)738 B)696 775	37.1 35.8 43.1	26.8 22.9 26.6	3.5 3.4 4.1	●鶏肉について…鶏肉は世界で最も多く食べられています。鶏肉は牛肉や豚肉に比べて脂質が低く、たんぱく質が多く含まれています。また、鶏肉はやわらかくくせが少ないので色々な料理に使われます。今日は鶏肉をハーブに漬けて焼いてあります。
22	木	ご飯		ほうれんそうしゅうまい	八宝菜 大根の中華サラダ		しゅうまい ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きぬさや	しょうが だいこん たまねぎ キャベツ たけのこ はくさい しいたけ	ごはん でんぷん		685 766	31.5 35.0	15.2 15.9	2.5 2.8	●しょうがについて…給食に使われているしょうがは、鳥取市気高町の瑞穂地区で作られています。瑞穂地区は昔からしょうが栽培がさかんで、他のしょうがに比べて旨味が強いのが特徴です。今日はしょうがの他にも鳥取の港で水揚げされたいかやたけのこ、きぬさやなどをたっぷり使って八宝菜にしました。
26	月	ご飯		さばのしょうが焼き	おでん 金時豆の含め煮		さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん しょうが	ごはん さとう さとも こんにやく きんときまめ		692 803	29.8 34.6	16.1 18.0	2.1 2.5	●おでんについて…私たちが食べているおでんは、「煮込み田楽」という名前で江戸で生まれました。それが、「田楽」と略され、言葉の頭に「お」をつけて「お田楽」と呼ばれるようになりました。そして、さらに短くなって「おでん」となりました。今日は、いもや大根などの体を温めるパワーのある根菜がたくさん入ったおでんです。
27	火	ご飯		豚肉のみそかけ	かきたまスープ れんこんの和風マヨネーズ和え	(中)セレクト給食 A) スイートポテ タルト B) 伊予柑ゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん もやし しろねぎ しいたけ キャベツ スライスコーン	ごはん (中) スイートポテ (中) いよかんゼリー	マヨネーズ	664 A)826 B)784	26.0 29.2 27.9	19.9 24.6 20.7	2.5 3.1 3.0	●セレクト給食について…今日は今年2回目のセレクト給食です。今回は「スイートポテタルト」と「伊予柑ゼリー」です。
28	水	コッペパン		かみかみ天ぷら	煮込みうどん こまつなのアーモンド和え		いか かまぼこ だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ はくさい	コッペパン うどん	あぶら アーモンド	621 751	21.9 25.9	22.9 27.2	3.3 4.1	●かみかみ献立について…毎月8(歯)のつく日には、よくかむ食材を献立に取り入れています。よくかんで食べると歯並びが良くなったり、脳に刺激が伝わるので学習能力がアップするという効果が期待されます。しっかりとかんで食べましょう。
29	木	ご飯		照り焼き肉団子	もみじの麩のすまし汁 じゃがいもの塩こうじ炒め	(中) 富有柿	てりやきにくだんご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ じゃがいも えのきたけ えだまめ (中) ふゆうがき	ごはん もみじふ こうじ		641 748	21.5 23.8	16.7 17.7	2.6 2.8	●柿について…柿はもともと日本にあったという説があり、ヨーロッパでも「カキ」というそのまま通じます。また、日本にはなんと1000種類もの柿になっているそうです。柿は大きく分けて「甘柿」と「渋柿」に分けられます。デザートについている鳥取県産の富有柿は代表的な甘柿です。
30	金	ご飯		はたはたのから揚げ	かに汁 らかん和え	(小) 富有柿	はたはた かに みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はくさい しろねぎ だいこん (小) ふゆうがき	ごはん ごむぎこ さとう	あぶら	599 702	22.3 28.7	12.7 16.5	2.3 3.0	●郷土料理献立について…今日は鳥取県の伝統的な郷土料理を紹介します。副菜の「らかん和え」は、本来鳥取県の中部から境港に伝わる野菜を無駄なく使った郷土料理です。この料理はだいこんやにんじんなどを細かく切り、酢と砂糖としょうゆを入れて煮ています。

※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。

「今日の学校給食」が鳥取市のHPに掲載されています。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html