

平成24年			11月 予定献立表	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩 分 グラム
給食中止	日	曜日	 献立や食品のメッセージ	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小 中	小 中	小 中	小 中
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
	1	木	今月のめあて「食べ物を大切にしよう！」 日本では、今、食品の廃棄や食べ残しが大きな問題になっています。 食べ物を大切に、残さず食べることが生ゴミの減少につながり、限られた資源を大切に地球環境にも優しい食べ方です。	きなこ 揚げパン		ポークピカタ	ブロッコリーの コンソメスープ だいこんサラダ		ぶたにく たまご きなこ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー かぼちゃ にんじん	たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり	こむぎ さとう	あぶら ドレッシング	626 731	53.4 62.8	352 377	3.6 5
	2	金	秋の褒りおこわについて 11月から新米になりました。学校給食の米は、鳥取市産の「おかわりくん」です。今日は、白米ともち米を秋の食材と一緒に炊いたおこわです。	秋の褒りおこわ		えびカツ	はくさいのみそ汁 こうや豆腐 高野豆腐の含め煮		とりにく あぶらあげ こうやとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース チンゲンサイ ねぎ	しめじ はくさい たまねぎ しいたけ もやし	こめ もちごめ くり さとう さといも	あぶら	659 808	25.2 31.0	361 399	3.4 4.4
	5	月	巣ごもりたまごについて たまごは、良質のたんぱく質を持った栄養満点の食品です。これからの季節旬となるほうれんそうを混ぜて、巣ごもりたまごにしました。	ご飯		巣ごもりたまご	あじのつみれ汁		たまご かまぼこ あつあげ とりにく あじ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい えのき キャベツ 干しぶどう	こめ じゃがいも さとう		660 —	27.9 —	375 —	2.3 —
	6	火	りんごについて りんごの旬は「秋」です。りんごに含まれる糖分の「果糖」には、脂肪をエネルギーに変換させ、運動前のスタミナ供給源になります。また、体の水分量を調整する「カリウム」が多く含まれています。	麦ご飯		ますの天ぷら	けんちん汁 こんぶ 昆布とれんこん煮		ます たまご とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん れんこん りんご	こめ むぎ こむぎ さとう さといも こんにゃく	あぶら	662 772	24.6 29.1	381 417	2.4 3.0
	7	水	キムチについて キムチが赤色をしているのは、赤とうがらしをたくさん使っているからです。このとうがらしには、カプサイシンが多く含まれ、体を温める働きがあります。今日は、具がたくさん入ったキムチ鍋です。	麦ご飯		蒸しぎょうざ	キムチ鍋 ほうれんそうと じゃこのぶり辛和え		ぶたにく あつあげ みぞ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	だいこん しめじ しろうねぎ もやし	こめ むぎ はるさめ さとう		689 859	27.1 32.8	429 475	2.6 3.5
	8	木	地場産物生産者と交流給食会について 佐治小学校でしいたけ生産者の方と児童による交流給食が予定されています。佐治の食材や食文化について関心を高める機会となればと思います	ねじり 米粉パン		 しいたけの肉詰め	はくさいのスープ こまつなの オイスターソース いた 炒め	かりかり大豆	ぎゅうにく たまご だいず	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん かぼちゃ こまつな	しいたけ たまねぎ はくさい キャベツ エリンギ	こめ さとう あぶら さとう		588 673	31.2 35.8	378 406	3.3 3.7
	9	金	しょうがについて 寒い季節になると、体に力が入り、血流が悪くなりがちです。そこで役立つ食品は、しょうがなどの香辛料です。しょうがは体を温め、血流をよくします。今日は、しょうががたっぷり入った「はまちのしょうが焼き」です。	麦ご飯		はまちの しょうが焼き	だいこんのみそ汁 さつまいもの含め煮		はまち あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが だいこん りんご 干しぶどう	こめ さとう さつまいも	バター	694 832	24.5 28.9	367 399	2.0 2.7
	12	月	かぼちゃのみそ汁 みそ汁に入っているかぼちゃは佐治町で収穫されたかぼちゃです。かぼちゃには、がんや老化を防ぐ働きのあるB-カロテンをはじめ、ビタミンや食物せんいが豊富に含まれています。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	かぼちゃのみそ汁 ひじきの炒り煮		ちくわ みぞ がんもどき	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	こめ さとう	あぶら	666 806	24.4 29.1	372 405	2.4 2.9
	13	火	大根について みそ汁には、佐治町で育った大根を使っています。大根は、葉に近いところほど甘みがあり、先端にいくほど辛味が強くなります。料理に合わせて大根の部分を使い分けるといいかもしれませんね。	すし飯		てまき 手巻ずしの具	もみじふの すまし汁 ぎゅうにく 牛肉とだいこんの うま煮		たまご ウインナー カニスツCHK かまぼこ ギゅうにく	ぎゅうにゅう のり	ねぎ さやいんげん にんじん	はくさい えのき だいこん ごぼう	こめ さとう ふ こんにゃく		577 659	21.6 24.3	296 310	3.1 3.4
	14	水	さけについて 秋に北海道の沿岸で漁獲されるさけの身には、産卵に備えて栄養分がたっぷり蓄えられているのでおいしいといわれています。今日は、かす汁に使用しています。	麦ご飯		ぶたにく しろ 豚肉の白ねぎ ソースかけ	かす汁 ほうれんそうの おかか和え		ぶたにく さけ とうふ みぞ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが んにく 白ねぎ だいこん ゆず	こめ むぎ さとう さといも		597 715	28 33.5	317 335	2.3 3.0

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

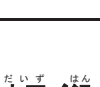
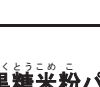
11月 予定献立表



食べ物を大切にしよう



鳥取市立佐治学校給食センター

給食中止	日	曜日	 献立や食品のメッセージ	 こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中
	15	木	地場産物生産者と交流給食会について 佐治中学校で梨生産者の方と生徒による交流給食が予定されています。佐治の豊かな自然、食文化、産業について学ぶ機会となればと思います	 米粉パン		きのこグラタン	ポトフ マカロニサラダ	 梨ジャム	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん パセリ ブロッコリー	しめじ たまねぎ コーン だいこん なし	こめ じゃがいも マカロニ さとう	バター チーズ マヨネーズ	712 823	31.1 36.6	353 383	3.4 4.0
	16	金	さといもについて やまいも、やま と 山芋が山で採れるのに対して、里で作られるので里芋と名前が付いています。親いもから子いも、孫いもとどんどん増えるので子孫繁栄で、めでたいといわれています。	 麦ご飯		あじの南蛮漬	かきたま汁 さといものそぼろ 煮		あじ たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ グリーンピース	だいこん キャベツ たまねぎ えのき	こめ むぎ じゃがいもでんぶん さとう こんにやく さといも	あぶら	615 729	27.3 30.9	288 302	2.5 2.6
小学校	19	月	「食育の日」の献立について 毎月19日は「ふるさと探検日」です。 今日は鳥取市鹿野町産の地鶏を「味噌汁」に、また、ブロッコリーを炒め煮にします。	 ご飯		手作り厚焼 きたまご	さつまいもとびよの みそ汁 ブロッコリーの 炒め煮		たまご とうふ ベーコン とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース チンゲンサイ ねぎ ブロッコリー	しいたけ もやし はくさい	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	— 720	— 26.7	— 396	— 2.5
	20	火	きのこについて きのこは、おなかのそうじをする働きのある食物せんいがたくさん含まれています。またカルシウムの吸収を助けてくれるので、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどを組み合わせて食べると骨が強くなります。	 麦ご飯		いかのリング フライ 	きのこカレー ナッツと野菜サラ ダ		いか ぎゅうにく ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー グリーンピース ほうれんそう	エリンギ しめじ キャベツ たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	746 907	29.3 36.6	336 363	2.6 3.3
	21	水	さんまについて さんまは、漢字では秋、刀、魚と書くように、秋に捕れる今が旬の細長い魚です。ビタミンDが豊富で、一匹食べれば一日の必要量が満たされます。今日は、さんまのかば焼きです。	 麦ご飯		 さんまのかば焼き	豚汁 おからの炒り煮	 りんごデザート	さんま ぶたにく みぞ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう りんごデザート	こめ むぎ こんにやく じゃがいもでんぶん こむぎ さとう さつまいも	あぶら	818 923	30.1 33.7	319 336	2.5 3.0
	22	木	ブロッコリーについて ブロッコリーのふるさは、イタリアです。野菜のキャベツを品種改良してつくられました。今日の給食のブロッコリーは佐治町で作られたものです。	 ツイストパン		ポークフランク	スープパゲティ チンゲンサイの ソテー		フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ もやし にんにく	こむぎ スパゲティ	あぶら	716 882	55.9 67.8	424 470	3.7 4.7
	26	月	おでんについて おでんは、室町時代にとろふにみそをぬって焼く、「とうふ田楽」が起こりといわれています。江戸時代に入り煮込む調理法になり、明治時代には庶民に愛好されるようになったそうです。	 ご飯		かれいの ゆかり揚げ	 おでん はくさいの煮浸し		かれい うずらたまご ちくわ がんもどき	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい かき	こめ さとう じゃがいもでんぶん こむぎ こんにやく じゃがいも	あぶら	701 838	30.4 35.1	407 446	4 4.6
	27	火	さつまいもについて さつまいもには、でんぶんが多く含まれ、体がぽかぽか温まり、力がもりもりわいてきます。ビタミンC、食物繊維もたっぷりで、おなかの調子もよくします。旬のさつまいもを今日はたっぷり使っています。	 麦ご飯		わかとりにく 若鶏肉の チリソースかけ	もずくスープ 大学いも		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが だいこん	こめ むぎ さつまいも さとう	あぶら	729 867	22.6 26.4	335 363	2.1 2.6
	28	水	かにについて かにの季節になりました。かには鳥取県を代表する食べ物です。今日のかに汁に入っているはくさい、だいこん、ねぎは、佐治町で収穫されたものです。	 大豆ご飯		さばの塩焼き	かに汁 はるさめと わかめの酢の物		だいち たまご あぶらあげ さば かに みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えのき はくさい だいこん きゅうり	こめ はるさめ さとう		618 726	29.7 34.7	320 345	3.4 4.3
	29	木	ほうれんそうについて 冬が旬のほうれんそうを炒め物にしました。冬のほうれんそうは、夏と比べてビタミンCの3倍のビタミンCが含まれています。野菜は体の調子を整える働きをしてくれています。しっかり食べましょう。	 黒糖米粉パン		かぼちゃの チーズフライ	あきの実りシチュー ほうれんそうの ソテー		ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ はくさい キャベツ もやし コーン	こめこ さとう じゃがいも	あぶら バター	720 867	27.8 32.5	458 513	2.7 3.4
	30	金	牛乳について 寒くなってくると牛乳を残す人が増えてきます。牛乳には体を支えてくれる骨や歯をつくるもとになるカルシウムがたくさん含まれています。ゆっくりと口の中で温めながら少しずつ残さないように飲みましょう。	 麦ご飯		デミグラスソース ハンバーグ	たまごスープ ひじきサラダ		たまご とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	しめじ きゅうり コーン	米 むぎ さつまいも	マヨネーズ	690 796	26.4 29.8	364 388	2.7 3.2

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。