

食べ物を大切にしよう！



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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	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	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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	木	秋の実りシチューには、さつまいも、しめじ、はくさいなど鳥取市でとれた野菜がたくさん入っています。	むぎ麦ご飯		チキン ウインナー	秋の実りシチュー だいこん大根サラダ	りんご	ウインナー ツナ	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ はくさい だいこん	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま マヨネーズ	小学校 701	22.5	395	2.0
														中学校 838	26.8	431	2.4
2	金	鹿野町産のじゃがいも、たまねぎ、みそを使ったみそ汁です。みそ汁のだしに使う「煮干し」も鳥取県で水揚げされたものを使用しています。	はんご飯		はまちの しょうが焼き	じゃがいものみそ汁 こうや豆腐 たまご高野豆腐の卵とじ		はまち たまご あぶらあげ ちくわ こうや豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	しょうが たまねぎ えのき しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	665	34.0	327	2.8
														786	39.9	349	3.5
5	月	スパゲッティナポリタンは、イタリアの港町、ナポリからその名前がつけました。ナポリタンとは英語の呼び名ですが、フランス語では、ナポリテーヌといいます。	しょう(小)きなこ あげパン		さわらの バジルソース焼き	スパゲッティナポリタン ブロッコリーサラダ		さわら ウインナー まめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー バジル	たまねぎ しめじ エリンギ ツ キャベ	こめ スパゲティ コーン	オリーブオイル	719	30.7	351	2.6
														中学校は振替休日です			
6	火	いつもの肉じゃがにさつまいもを加えて「肉じゃがさつま」にしました。2種類のいもの食感や味を楽しんでください。	はんご飯		さばの カレー揚げ	にく肉じゃがさつま はくさい 白菜のおかか煮		さば ぎゅうにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう いんげん	しょうが たまねぎ はくさい	こめ むぎこ こんにやく さとう	あぶら	718	32.8	305	2.0
														846	37.8	414	2.5
7	水	今日は、オレンジ、黄色、黒、白など、彩りがきれいなちらし寿司です。さけ、にんじん、たまご、しいたけなど具だくさんにしました。	さけ 鮭ずし		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	こまつな 小松菜としめじのみそ汁 きりぼだいこん にもの切干大根の煮物		さけ たまご とりにく あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いんげん	ほししいたけ しょうが しめじ だいこん さいしほだいこん	こめ さとう	あぶら	593	28.2	240	3.3
														712	33.2	394	4.2
8	木	今日の柿は鳥取県産の柿です。柿は、種のまわりが一番甘いです。柿は、西条柿、花御所柿がき、富有柿がきなどさまざまな種類の柿があります。	むぎ麦ご飯		なっとう 納豆ボール	さつまいものみそ汁 れんこんのきんぴら	かき 柿	なっとう ぎゅうにく ぶたにく だい ず たまご とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ とうもろこし ごぼう だいこん かき れんこん	こめ むぎ かたくりこ こんにやく さとう	ごま あぶら	677	24.8	323	2.3
														812	29.9	348	2.8
9	金	けんちん汁に入っている豆腐は、鳥取県産の大豆から作られています。給食では崩れにくい木綿豆腐を使っています。	しん新しょうが ごはん		はまちの みりん干し焼き	けんちん汁 ほうれんそうの アーモンド和え		はまち とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんどう	しょうが だいこん ごぼう きゃべつ	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら アーモンド	660	30.1	406	1.9
														761	32.5	434	2.9
12	月	ポトフとは、フランスの家庭料理の一つで「火にかけてた鍋」という意味です。大きめに切った材料をコトコトと煮込みました。	こめこ米粉さつま いもパン		ほうれんそう オムレツ	ポトフ れんこんとかにのサラダ		たまご ウインナー かに	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん セロリ れんこん	こめ さとう さつまいも じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	620	28.3	335	3.2
														711	32.1	352	3.7
13	火	食事をすることは、体に栄養を与えるだけでなく、気持ちよく食べることも栄養を与えてくれます。正しい食事のマナーを身につけ、楽しくたべましょう。	ごもく五目ごはん		さばの ごま焼き	いわしのつみれ汁 煮びたし		とりにく さば いわし たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しいたけ ごぼう しょうが だいこん えのきたけ はくさい	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	692	33.6	419	3.3
														807	37.8	454	3.9
14	水	さといものぬめりには、消化を助ける成分が多く含まれています。今日は、鹿野町産のさといもを使用したみそ汁です。	はんご飯		てつく手作り さつま揚げ	さといもと白菜のみそ汁 おからの煎り煮		いわし たまご おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう はくさい しいたけ	こめ こんにやく さといも かたくりこ	あぶら	653	26.1	325	2.5
														776	30.0	348	3.0

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。

2012年11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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
15	木	ナムルとは「和えもの」のことです。鳥取県産のほうれんそうに、かみごたえのあるちりめんじゃこを加えたナムルにしました。	むぎ麦ご飯		やきにく焼肉	キムチスープ ほうれんそうのナムル		ぎゅうにくぶたにくみそとうふ	ぎゅうにゅうちりめんじゃこ	ほうれんどうにんじん	キャベツ もやししょうが にんにくしろうおきムチ えのききくらげ りんごたまねぎ	こめむぎさとうはるさめ	ごまごまあぶら	567	26.0	363	2.5
														682	30.6	396	2.9
16	金	かに汁は、鳥取県の郷土料理のひとつです。松葉ガニの漁獲高の多い日本有数の境港で、漁師料理として作られたのが発祥とされています。	はんご飯		きれいのから揚げ	かに汁 ごもくまめ五目豆	スイート ポテト	きれいかんだいずさつまあげたまご	ぎゅうにゅうこんぶまクリーム	にんじんねぎ	だいこんほくさいえのきたけゆづれんこんえだまめ	こめかたくりここむぎここんにやくさとうさつまいも	あぶらバター	658	31.5	385	3.0
														786	37.0	419	3.5
19	月	まいつきにち毎月19日は、「食育の日・鳥取ふるさと探検の日」です。鳥取市全小学校・中学校の給食で鳥取市鹿野町の地鶏・ブロッコリーの使われた献立が出ます。	ちゅう(中)きなこあげパン		しかのじどり鹿野地鶏のマーマレード焼き	ブロッコリーのポターージュ ほうれんそうのソテー	あかなし赤梨	とりにくまめベーコンシーチキン	ぎゅうにゅうなまクリーム	ブロッコリーにんじんほうれんどう	にんにくしょうがしめじしろうおきたまねぎキャベツなしマーマレード	こむぎこさとうさといも	あぶらごま	808	36.2	441	3.9
20	火	すもの酢の物には、鳥取県内で水揚げされた紅ずわいがにが入っています。松葉がに漁も解禁になり、かにのシーズン到来ですね。	はんご飯		あつや厚焼きたまご	すきやき かにの酢のもの		たまごぎゅうにくとうふかにかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじんねぎ	えのきごぼうたまねぎほくさいしいたけしろうおききゅうりだいこん	こめむぎさとう	あぶらごま	641	27.5	382	2.4
														747	31.2	411	2.6
21	水	チリコンカンとは、豆と肉をチリ風味でスパイスに煮込んだアメリカ南部の料理です。今日のチリコンカンの大豆は鳥取県産の大豆を使用しています。	はんご飯		ブロッコリーグラタン	ほくさい白菜スープ チリコンカン		とりにくうずらたまごだいずぶたにく	ぎゅうにゅうチーズ	かぼちゃブロッコリーにんじんチンゲンサイ	たまねぎほくさい	こめじゃがいもかたくりこさとう	あぶらごま	668	25.7	342	2.2
														807	30.9	372	2.9
22	木	キャベツには、胃や腸の働きを活発にする「キャベジン」という成分が含まれています。今日は、鹿野町のキャベツを味わってください。	むぎ麦ご飯		さけの塩焼き	おでん キャベツの茎わかめ和え		さけあつあげうずらたまごいとよりだいいから	ぎゅうにゅうくきわかめ	グリーンピースにんじん	たまねぎだいこんキャベツきゅうり	こめむぎさといもこんにやくさとう	あぶら	602	27.8	356	2.6
														724	33.5	391	3.1
26	月	ブロッコリーは、茎や葉にもたくさんビタミンCが含まれているので、全部食べてほしいです。今日は、鳥取県産のブロッコリーです。	こめこ米粉パン		わかどりにく若鶏肉のから揚げ	かぶのスープ ブロッコリーのクリーム煮	りんご	とりにくウインナーベーコン	ぎゅうにゅう	にんじんブロッコリー	しょうがにんにくたまねぎかぶコーンしめじりんごキャベツ	こめこむぎこかたくりこ	あぶら	605	31.6	313	3.3
																	中学校は振替休日です
27	火	しかのちょう鹿野町の「すずかけ」でつくられている切干大根を酢の物にしました。シャキシャキの歯ごたえを味わってください。	はんご飯		たらのみそマヨ焼き	もずく汁 きりぼだいこんすもの切干大根の酢の物		たらたまごとうふ	ぎゅうにゅうもずくわかめ	にんじんパセリこまつな	えのきおろしおにんきゅうり	こめむぎさとうかたくりこ	ごまあぶらごま	565	26.0	360	2.9
														662	28.6	396	3.1
28	水	きょう今日は、かみかみ献立の日です。かみかみ煮にはきざみするめが入っています。よく噛んで食べましょう。	はんご飯		ぶたにくしろ豚肉の白ねぎソースかけ	なめこ汁 かみかみ煮		ぶたにくとうふするめ	ぎゅうにゅうわかめ	にんじんねぎこまつな	しろうおきだいこんなめこキャベツ	こめこんにやくさとう	ごまあぶら	600	29.5	337	2.7
														719	35.5	365	3.4
29	木	ヤーコンは見た目はさつまいものような形ですがシャキシャキとした歯ごたえでさつまいもと違い生で食べることもできます。	むぎ麦ご飯		ますのムニエル	ヤーコン入りカレー らっきょうサラダ		ますぎゅうにくかまぼこ	ぎゅうにゅうわかめ	にんじんパセリブロッコリー	ヤーコンたまねぎにんにくりんごらっきょうきゅうりみかんだいこん	こめじゃがいもさとう	あぶらバター	788	29.5	298	3.2
														923	32.9	312	4.0
30	金	しかのちょう鹿野町でとれたじゃがいもを枝豆とたまねぎを入れてきんぴらにしました。少しピリカラ味のきんぴらを味わってください。	わかめご飯		あどうぶ揚げ豆腐のかにあんかけ	ぶたじる豚汁 じゃがいもきんぴら		とうふかにぶたにくみそ	わかめぎゅうにゅう	にんじん	だいこんごぼうしめじしろうおききゅうりえだまめ	こめかたくりこじゃがいもさつまいもこんにやく	あぶら	628	22.3	302	2.1
														734	25.5	316	2.5

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。