

平成26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	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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								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・砂糖)	6群(油脂)				
4	火	★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、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、自分のできることから始めてみましょう。	ごはん		おからハンバーグ	白ねぎのポターージュ 赤いかサラダ	梨のコンポート	おから とうふ ふたにく いか ぎゅうにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん パセリ 7ロッコリー	たまねぎ しろねぎ しめじ きゃべつ コーン なし	ごはん はちみつ パン じゃがいも さとう	あぶら	小学校 748 中学校	28.3	382	2.5
5	水	廃棄など食べ物が無駄になっています。 食べ物を大切に、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、自分のできることから始めてみましょう。	こめこ米粉パン		もち米つき肉だんご	あんかけラーメン 小松菜のオイスター炒め		にくだんご ふたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ エリンギ はくさい しめじ しいたけ しょうが にんにく	パン ちゅうかめん でんぶん こめ	あぶら こまあぶら	710 805	34.4 38.5	349 375	2.6 3.0
6	木	★かに 11月6日は、鳥取の味、山陰ずわいがに漁の解禁日です。これから、かに汁、かに鍋、焼きがになどのおいしい郷土のかに料理が味わえますね。	ごはん		はまちの照り焼き	豚汁 かにの酢の物	りんご	はまち みそ ふたにく とうふ かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	しょうが りんご だいこん はくさい	ごはん こんにゃく さつまいも さとう	あぶら	676 786	26.4 30.4	316 337	2.2 2.7
7	金	★いい歯の日(11月8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。	かむかむごはん		にわとり鶏とさつまいもの五色和え 五目ひじき	豆腐竹輪のすまし汁		だいす あぶらあげ とりにく とうふちくわ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき いりこ	にんじん はねぎ いんげん	しょうが コーン えだまめ たまねぎ しめじ	ごはん さとう でんぶん さつまいも こんにゃく	あぶら	714 849	25.0 30.2	353 394	2.7 3.3
10	月	★ゆず ゆずみそをつくり焼いたさばの上にかけます。ゆずの調理方法は皮を薄くむいて料理や器に合わせて飾り切り、香りと一緒に彩りとして使い、果汁はすっぱさが強いので酢として使えますよ。ただし、使いすぎないことがコツです。	ごはん		さばのゆずみそかけ	とろろ汁 厚揚げのとろとろ煮		さば さつまあげ みそ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ ゆず えだまめ	ごはん さとう なかいも でんぶん	あぶら	685 803	31.0 36.2	353 382	2.0 2.5
11	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。	きのこごはん		納豆ボール	もすく汁 ほうれんそうの菊花和え		なっとう みそ ぎゅうにく かつお ふたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もすく	はねぎ にんじん 7ほうれんそう	コーン はくさい たまねぎ きゅうり しいたけ エリンギ しめじ えのき きく	ごはん でんぶん さとう	あぶら	661 787	28.3 34.3	285 302	2.6 2.9
12	水	★7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。	だいせんめく大山の恵みパン		わかどり若鶏のマーマレード焼き	根菜たっぷりミネストローネ ゆでブロッコリー		とりにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ 7ロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	パン マーマレード じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	614 714	28.4 32.8	306 324	2.7 3.2
13	木	★ふきよせ煮 今月の7日は立冬でした。暦の上では、もう冬を迎えています。そして、そろそろ北風がふきよせることをイメージした煮物です。献立は栄養だけでなく、季節、行事などいろいろなメッセージをこめて作っています。	ごはん		ますのmomiji焼き	ふきよせ煮 きのこの卵とじ	なし梨	ます ミニやさいあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン	しめじ なし だいこん えのき ごぼう きくらげ	ごはん さとう こむぎこ ち でんぶん さといも	あぶら ぎんなん マヨネーズ	757 879	29.2 33.8	286 299	2.2 2.5
14	金	★郷土料理 郷土料理は、その地域から得られる食材を使った「ふるさと料理」です。いもこん鍋は、鳥取藩伝統の料理で、畑にできた野菜を煮込んで冬に食べるこたが多い料理でした。秋祭りや収穫祭でつくられていた行事食です。	ごはん		豆腐竹輪の磯辺あげ	いもこん鍋 柿なます		とうふちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ごぼう しろねぎ たまねぎ かき はくさい だいこん さといも	ごはん さとう こむぎこ さといも こんにゃく	あぶら	640 747	23.8 28.3	291 304	2.4 2.8

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食 給食レシピ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太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。



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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							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					
17月	<p>★ほうれんそう 緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群で、貧血の予防に効果があります。特に冬の露路ものは夏ものと比べて栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。青谷町産のほうれんそうが登場します。</p>	Aさつまいも 蒸しパン Bチャーハン		Aおから ハンバーグ Bバリバリ 春巻	ほうれんそうの卵スープ セロなっしーサラダ	Aマンゴー デザート B杏仁 デザート	おから たまご ふたにく ベーコン ぎゅうにく とうふ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ パセリ	たまねぎ にんにく エリンギ まいたけ しめじ えのき だいこん	むしパンミックス さつまいも パンこ ごはん てんぷん	あぶら クコのみ マンゴー、あんぱんデザート	A 852 B 860	38.0 23.4	502 330	3.1 3.5
18火	<p>★さつまいも 主成分はでんぷんで、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。さつまいもの茎も、きんぴらにするとおいしいですよ。</p>	かみかみ ご飯		親子丼の具 洋風きんぴら	大学芋	とりこ かまぼこ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう れんこん せし	ごはん てんぷん さつまいも みずあめ さとう ごこくブレンド	あぶら ごま	758 923	24.8 31.9	313 335	1.7 2.2	
19水	<p>★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、鳥取市河原町の柿の登場です。</p>	スイーツ ポテト パン		たら カレーニエル	白菜とベーコンのスープ まめまめサラダ	柿	たら だいす ベーコン ミックスピーズ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ かき しめじ はくさい コーン	パン さつまいも こむぎこ	あぶら バター	715 829	31.8 36.9	0 365	2.8 3.3
20木		ご飯		とんかつ	花野菜のカレーシチュー チンゲンサイのソテー	ふたにく たまご ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー チンゲンサイ	ごはん さとう こむぎこ パンこ きゃべつ たけのこ	あぶら	750 876	31.2 36.2	296 312	2.6 3.1	
21金	<p>★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？</p>	ご飯		さけの 香味焼き	里芋と油揚げのみそ汁 いりとうふ	さけ みそ あぶらあげ かまぼこ とりこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ グリーンピース	ごはん パンこ さとう	あぶら	648 753	31.7 36.8	335 359	1.7 2.1	
25火	<p>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方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。</p>	ご飯		ブルコギ	中華スープ わかめともやしナムル	ぎゅうにく ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	きゃべつ なし たまねぎ しめじ しょうが にんにく ちやし	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	628 756	24.4 30.0	306 324	2.6 3.0	
26水		米粉 パン		はまちの レモンソース かけ	ちゃんこうどん 小松菜のソテー	はまち ベーコン とりこ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	しょうが にんにく だいこん きゃべつ はくさい しめじ レモン	ごはん でんぷん さとう うどん	あぶら	707 823	32.7 37.9	398 434	2.5 3.0	
27木	<p>★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。</p>	ご飯		中華丼の具	クラブスープ フルーツヨーグルト	ふたにく とうふ いか かに かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう ブルーベリー	しょうが きゃべつ たまねぎ はくさい きくらげ かぶ	ごはん さとう でんぷん ナタデココ	ごまあぶら	669 789	26.9 32.1	364 395	2.3 2.7	
28金	<p>★みかん 国内の果実生産量のトップを占める、代表的な果物です。ビタミンCという栄養素がたくさん含まれます。ビタミンCは抵抗力をつけ、かぜなどの病気にかかりにくくしたり、疲れをとってくれます。</p>	ご飯		さばの しょうが焼き	いなか汁 豚肉と千切り野菜の炒め物	さば とうふ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン	しょうが だいこん ごぼう みかん	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく さといも	あぶら	680 787	28.8 33.3	308 323	1.8 2.2	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食 給食レシピ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太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。