

平成25年度 11月の予定献立表

日暮れも早くなり、山々も秋の色づきを見せ始めました。朝晩が冷え込み、日中の気温差も激しいので、体調を崩しやすい季節です。生活リズムを整え、バランスの良い食事を心がけましょう。また、この時期は、冬が旬の食材も出回ってくるので、秋や冬が旬の食べ物をたくさん食べて、風邪を予防しましょう。

感謝の気持ちをもって食事をしよう

私たちが食べている食べ物1つ1つには命があります。食べ物を食べるということは、その命をいただいているということです。食べ物や収穫・調理してくださった方々に感謝し、心をこめて、食事のあいさつをしましょう。

「いただきます」とは… 「ごちそうさま」とは…

たくさんの自然の恵みや生き物の命をいただいていることに感謝の意をこめてできた言葉です。



「ごちそうさま」とは…

ご馳走さまの「馳走」は、走りまわるという意味で、作ってくれた人達への感謝の気持ちをこめてできた言葉です。

鳥取市の今月の給食めあて

給食にはこんな人たちが関わっています！！

給食が皆さんのもに届くまでには、たくさんの人たちの苦勞や手間がかかっています。

苦手な食べ物も残さず食べる努力をしましょう。

生産者（農家の人・酪農に関わる人・漁業に関わる人）



食べ物を大切にしよう

食べ物や給食を運ぶ人



献立を考える人・調理をする人



鳥取市立第一学校給食センター



GAINARE 応援献立を食べて 元気なからだをつくろう



プロのスポーツ選手は練習と同じくらい「食事」を大切にしています。試合で力を発揮するためには、白ごちから体調を整え、試合に向けて力をたくわえる必要があります。そのためにはバランスの良い食事を基本とした食事をするのが大切です。今回のガイナレ鳥取応援献立はスポーツ選手が試合前日に食べてほしい献立を考えました。

バランスの良い食事の基本



★試合前日の食事ポイント★

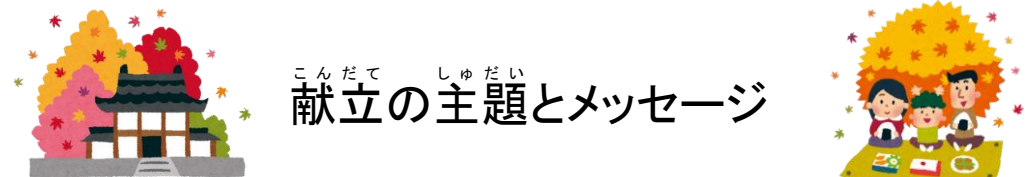
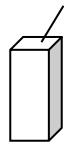
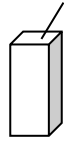
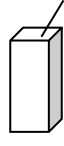
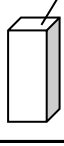
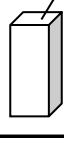
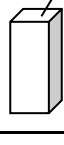
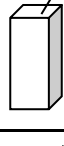
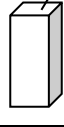
- 消化の良いものを食べよう。（揚げ物や油っこい料理は控えましょう）
- エネルギー源である炭水化物をいつもより多めに食べよう。
- 野菜をたくさん食べよう。
- ビタミンBの多い食品を食べよう。



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・		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	金	ご飯		砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ	あご竹輪のすまし汁		ぶたにく ぎゅうにく あごちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん しょうが ほししいたけ	たまねぎ らっきょう	ごはん さとう	ごまあぶら	小学校 624	小学校 22.5	小学校 13.9	小学校 2.6	●切干大根について…細長く切った大根を天日で干して乾燥し、長く保存ができるように工夫された、日本の伝統的な保存食です。乾燥すると、食物繊維やカルシウム、鉄分など栄養価が高くなります。給食では鳥取県産の大根で作った、切干大根を使っています。
5	火	ご飯		はまちの煮付け	みそけんちん汁		はまち かまぼこ とりにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう たまねぎ しょうが しろねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら	636	25.0	16.7	2.3	●白ねぎについて…成長するたびに土をかぶせていき、日光に当たらない白い部分を多くして育てられます。白ねぎに多く含まれる香り成分のアリシンは疲れた体を回復してくれる働きがあります。鳥取県の特産物の1つで、鳥取県内の色々な場所で栽培しています。
6	水	さつまいもパン		たらのレモンソースかけ	ミートボールスープ		たら にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ フロッキー	レモン たまねぎ しめじ れんこん キャベツ	さつまいもパン でんぶん こめこ さとう	あぶら マヨネーズ	691	27.0	27.0	3.4	●たらについて…漢字で魚へんに雪と書いて鱈と書くように冬が旬の魚で、身がやわらかく味があっさりしています。鍋に入れたり、フライにしたり、練り物に加工するなどいろいろな料理に使われます。今日は鳥取港でとれたたらを揚げ、レモンのソースをかけました。
7	木	ご飯		豚肉のしょうが焼き	五目煮		ぶたにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな だいこん たまねぎ えだまめ	しょうが もやし だいこん なめこ しろねぎ	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	ごま	622	26.8	12.9	2.1	●豚肉について…豚肉は牛肉や鶏肉に比べ、ビタミンB1をたくさん含んでいます。ビタミンB1はごはんなどに多く含まれる糖質をエネルギーに変える働きや、疲労を回復する働きがあります。今日は鳥取県産の豚肉を使った豚肉のしょうが焼きです。
8	金	ご飯		かれのから揚げ	くろも汁		えてがれい おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう くろも	にんじん ほうれんそう ねぎ	はくさい ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん ながいも	あぶら	645	23.9	16.5	2.1	★郷土料理献立★…郷土料理とは各地域で昔から食べられている料理のことです。くろも汁の中には鳥取県西部の海でとれた「くろも」が入っています。くろもは、とても珍しい海藻で、もずくに似た歯ごたえやぬめりがあり、鳥取県西部で昔から食べられています。
11	月	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	豆腐のすまし汁		とりにく みそ とうふ かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう なめこ しろねぎ	ごはん さとう じゃがいも ふ	あぶら	648	28.4	16.2	2.5	●みそについて…古くから伝わる日本を代表する調味料の1つで、大豆に「こうじ」を混ぜ発酵・熟成させて作ります。各地域で味に違いがあり、こうじの違いで「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」に分けられます。今日は鳥取市産の大豆を使った米みそで、味付けしています。
12	火	ご飯		いわしのフライ	だいこんのみそ汁	(中) 新興梨	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう なめこ しろねぎ	だいこん はくさい	ごはん こむぎこ ぱんこ	アーモンド あぶら	670	22.4	21.4	2.2	●こまつなについて…東京都の小松川付近で栽培されていたことからこまつなと呼ばれるようになりました。冬が旬の野菜で、骨や歯を丈夫にするカルシウムや粘膜を強くし、ウイルスなどの菌が体に入るのを防ぐビタミンAが多く含まれています。
13	水	米粉パン		フランクフルトのケチャップソースかけ	さつまいものシチュー		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ フロッキー	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	こめこパン さつまいも さとう	あぶら	665	30.1	24.6	3.4	●生クリームについて…牛乳を分離させ、乳脂肪分をとりだしたものを生クリームといいます。今日は鳥取県産の生クリームを隠し味としてさつまいものシチューに入れています。こくや風味が増し、まろやかな味わいになります。

※食品分類表の太字は、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。

☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」「とっとりふるさと探検」、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。

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	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						
14	木	わかめご飯		ますの 西京焼き	のっぺい汁 赤いかとらっきょうの酢のもの		ます みそ さつまあげ あかい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しいたけ しろうねぎ らっきょう	ごはん さといも さとう でんぶ	小学校 606 中学校 700	小学校 27.1 中学校 31.8	小学校 11.6 中学校 12.6	小学校 2.0 中学校 2.5	●もやしについて…もやしは穀類や豆、野菜などの種を発芽させた新芽のことで、大豆であれば「大豆もやし」、緑豆であれば、「緑豆もやし」といいます。給食では鳥取市野坂で作られたもやしを使っています。			
15	金	ご飯		さばの 香り揚げ	呉汁 れんこんと昆布の煮物	(小) 新興梨	さば だいず みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう れんこん (小)新興梨	ごはん こむぎこ でんぶ さとう	725 808	28.7 32.7	21.7 24.4	2.6 2.9	●呉汁について…日本各地に伝わる伝統料理のひとつで、大豆をすりつぶしたものを「呉」、それをみそでといたものを「呉汁」といいます。大豆は「畑の肉」ともいわれるほど、たんぱく質を多く含み、筋肉や髪、内臓などの体をつくるもとになる働きがあります。			
18	月	ご飯		あじの しょうが煮	根菜のみそ汁 炒り豆腐		あじ みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく さとう	611 683	27.4 29.5	12.1 12.7	2.5 2.9	●根菜について…だいこんやにんじん、ごぼうなど土の中でできる野菜のことを根菜といいます。根菜類は食物繊維が豊富でお腹の中を掃除してくれる働きがあります。今日のみそ汁の中には、ごぼう、れんこん、にんじん、だいこんが入っています。			
19	火	ご飯		はまちのフライ	なめこのすまし汁 白ねぎのそぼろ炒め	富有柿	はまち とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが しいたけ 富有柿 しろうねぎ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	720 835	24.3 27.8	22.8 26.4	1.7 2.0	★とっとりふるさと探検日★…毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で、各地域の食材を使用した献立を紹介します。今月は、鳥取市神戸地区でとれた富有柿です。果汁が多く、果肉がやわらかい甘柿です。			
20	水	大山の恵みパン		ハンバーグの デミグラスソース かけ	ポトフ だいずサラダ		ハンバーグ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん だいこん フロッキー しめじ キャベツ えだまめ スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも	716 861	28.4 33.2	30.5 36.1	3.9 4.7	●ポトフについて…フランスの代表的な家庭料理のひとつで、フランス語で「火にかけたなべ鍋」という意味があります。家庭によって入れる具は様々で、大きく切った肉や野菜を煮込んだ料理です。			
21	木	ご飯		やきにく焼肉	わかめスープ 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ キャベツ きくらげ エリンギ たまねぎ はくさい	ごはん さつまいも はるさめ さとう	754 857	20.9 23.6	19.4 21.3	2.4 2.9	●きくらげについて…きのこの仲間、くらげのようなコリコリとした食感をしています。血液をサラサラにし、血管の病気を防ぐ働きがあります。給食では鳥取県湯梨浜町で作られたきくらげを使っています。			
22	金	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の 塩こうじ焼き	スタミナ鍋 ほうれんそうののり酢和え	ヨーグルト	とりにく ぶたにく たら みそ	ぎゅうにゅう のり ヨーグルト	にら にんじん ほうれんそう だいこん キャベツ しょうが にんにく	ごはん しらたまもち さとう	701 798	32.0 37.1	16.3 18.0	1.5 1.6	★ガイナール鳥取応援献立★…今回は、スポーツ選手に試合前日に食べてほしい献立を考えました。鳥取県産の豚肉やしょうが、にんにくなどスタミナがつく食べ物をたくさん取り入れています。鳥取県の食べ物をたくさん食べてガイナール鳥取を応援しましょう。			
25	月	ご飯		しのだに 信田煮	肉じゃが かにの酢のもの		あぶらあげ とりにく かに わかめ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん もやし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	705 790	26.8 29.5	17.9 18.6	2.5 3.1	●かにについて…鳥取県はかにの水揚げが多く、べにずわいがには日本で一番の水揚げ量を誇ります。鮮やかな紅色が特徴で、深い海の底にかごを投げ入れてとる漁法「かにかご漁」で、捕まえます。今日は鳥取県産のべにずわいがにを酢の物にしました。			
26	火	ご飯		あごの 白ねぎあんかけ	きのこのかきたま汁 はくさいの煮びたし		あご たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん はくさい しいたけ なめこ えのきたけ	ごはん でんぶ こむぎこ さとう	653 745	28.5 32.8	18.0 19.9	2.1 2.4	●卵について…卵は、ひよこが成長するために必要な栄養成分をたくさん含んでいます。特に、たんぱく質は体内でつくることのできない良質なたんぱく質をたくさん含んでいます。給食では鳥取市の卵を使っています。			
27	水	こめこ米粉パン		チキンの バーベキュー ソース焼き	かぶのスープ チンゲンサイのクリーム煮	(中)セレクト給食 A:紫いも シュークリーム B:いよかんゼリー	とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ スイートコーン しめじ	こめこパン マカロニ 薬いもシュークリーム いよかんゼリー	568 760 718	31.1 38.3 37.6	19.7 28.6 22.6	3.4 4.4 4.4	●かぶについて…日本に昔から伝わる野菜のひとつで、胃腸を温め、冷えからくる腹痛を和らげる働きがあります。葉は春の七草のひとつである「すずな」と呼ばれ、葉から根の部分まですべて食べることでできる野菜です。			
28	木	げんまい玄米ご飯		はたはたの フライ	ビーンズカレーシチュー ごぼうサラダ		はたはた ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん フロッキー なし キャベツ きゅうり ごぼう	げんまいごはん こむぎこ パンこ さとう さつまいも	825 977	26.5 31.0	28.9 34.2	2.8 3.6	★かみかみ献立★…毎月8がつく日は「かみかみ献立の日」です。よくかんで食べると、丈夫な歯やあごをつくるだけでなく、肥満の予防や頭の働きを良くする働きがあります。ごぼうは食物繊維が多く、かみごたえがあるので、意識しながらよくかんで食べましょう。			
29	金	ご飯		いわしの梅煮	豚汁 だいこんのしょうが炒め	(小)セレクト給食 A:紫いも シュークリーム B:いよかんゼリー	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん うめ ほししいたけ はくさい だいこん しろうねぎ しょうが	ごはん さとう あぶら さといも こんにやく	731 689 729	28.9 28.2 30.4	22.8 16.8 17.6	2.6 2.6 2.8	●しょうがについて…しょうがには、体を温める働きがあり、昔から薬としても使われています。鳥取市気高町瑞穂地区では鳥取県の中でもしょうがをたくさん栽培している地域で、400年も前から作られており、給食でも瑞穂地区のしょうがが、たくさん登場します。			