

平成25年度

11月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

食べ物を大切にしよう



鳥取市立第二学校給食センター

～世界に誇れる日本の食文化～

日本の食文化は、長寿食として世界中の人々に評価されています。

日本の食文化の特徴 その1

～栄養バランスがよく、健康的～
一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスを摂りやすい食事です。また、低カロリーの食生活を実現していて、長生きや、肥満防止に役立っています。

日本の食文化の特徴 その2

～旬の食材や自然を尊重している～
日本は、海や山があり、また春・夏・秋・冬の四季がはっきりしていて、いろいろな食べ物に恵まれていてその良さや季節を活かした技術が発達しています。

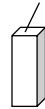
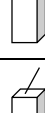
日本の食文化の特徴 その3

～年中行事と深く関わっている～
お正月やお花見、お盆、お月見、犬みそかなどの年中行事に合わせて日本の食文化は育まれてきました。家族や地域の絆を食事をともにすることで深めてきました。

この素晴らしい日本の食文化（和食）がユネスコ無形文化遺産に登録されようとしています。今年の12月に正式決定されます。日本の食文化が世界に認められるといいですね。

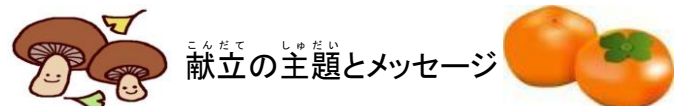
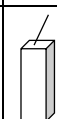
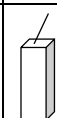
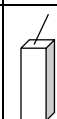
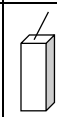
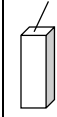
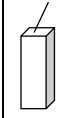
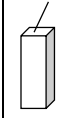
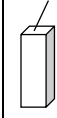
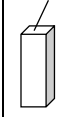
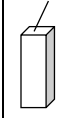
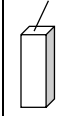
*ユネスコ無形文化遺産とは、形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接にかかわっているもののことです。日本では「歌舞伎」「能楽」などが登録されています。



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						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 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						
1	金	ご飯		さばの ねぎみそ煮	吉野汁 こまつなの煮びたし		さば とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん かぶ キャベツ しろうなぎ えのきたけ しょうが	ごはん さといも さとう でんぶん		小学校 593	小学校 23.2	小学校 13.4	小学校 1.8	●吉野汁について…奈良県の吉野地方では、「くず」という植物の根から「くず粉」を作っており、このくず粉を使った料理に「吉野」という名が付けられました。今では、くず粉のかわりにでんぶんが多く使われていますが、料理の名前には「吉野」という名が使われています。	
5	火	ご飯		かぼちゃ コロッケ	豆腐とわかめのみそ汁 チンゲンサイのしょうが炒め		とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん かぼちゃ ねぎ	だいこん エリンギ えのきたけ しょうが	ごはん あぶら さとう (中)じゃがいも でんぶん パンこ		623	19.2	17.1	2.2	●しょうがについて…給食に使われているしょうがは、鳥取市気高町で作られています。気高町は昔からしょうが栽培がさかんで、辛味と香りが強いのが特徴です。しょうがには殺菌作用や免疫力を高める効果や、体を温める効果もあり、これからの季節におすすめの食材です。	
6	水	さつまいも パン		チキン ハンバーグ	キャロットポタージュ ツナごぼうサラダ		とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう	さつまいもパン マカロニ じゃがいも ごま			757	26.7	27.2	3.2	●さつまいもパンについて…今日のパンは鳥取市真露・末恒・湖山地区で給食用に計画栽培されているさつまいもを鳥取市にある農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で加工してコッペパンに練り込みました。生産者のみなさんに感謝しながら、秋の味覚を楽しんでください。	
7	木	ご飯		豚キムチ	はるさめスープ 三色和え	韓国 のり	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かんこくり	にんじん チンゲンサイ にら	もやし はくさいキムチ きゅうり スイートコーン キャベツ しめじ たまねぎ だいこん	ごはん はるさめ		567	23.0	10.7	2.7	●韓国料理について…韓国料理は「薬食同原」の精神があり、とうがらしやにんにく、ねぎ、しょうがやごま油など薬のように効能があると考えられている調味料や香辛料がたくさん使われているのが特徴です。今日は韓国の代表的な食材であるキムチを使った炒め物や、ごま油で味付けされている韓国のりにしました。	
8	金	ご飯		あごの 白ねぎあんかけ	賀露娘のみそ汁 こんにゃくのピリ辛煮		あご あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな とうがらし	はくさい しろねぎ ごぼう	ごはん あぶら こんにゃく さとう でんぶん さつまいも こむぎこ	あぶら	666	27.2	16.4	2.3	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立の日」です。今回は、鳥取港で水揚げされたあごを揚げて鳥取県産の白ねぎの入ったあんをかけたものや、食物繊維の多いこんにゃくとごぼうの煮物など、かみごたえのあるメニューにしました。よくかんで食べて下さい。	
11	月	ご飯		若鶏肉の から揚げ	つみれ汁 ほうれんそうのおかか和え		とりにく いわし みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし しろねぎ だいこん しめじ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	707	28.7	24.1	2.4	●いわしについて…いわしには、骨粗しょう症を防ぐカルシウムと、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが両方含まれており、成長期の子どもやおすすめの食材です。今日は鳥取県境港で水揚げされたいわしのすり身を使ってつみれ汁にしました。	
12	火	ご飯		ますの 西京焼き	豆腐とくろものすまし汁 れんこんのきんぴら		ます みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう くろも	にんじん ねぎ	はくさい しいたけ れんこん	ごはん こんにゃく さとう	あぶら ごま	581	27.2	13.0	1.9	●くろもについて…くろもとはもずくの仲間、山陰地方でとれる全国的には珍しい海そうです。きめ細かくコリコリとした歯ざわりでフコダインと呼ばれる栄養成分が多く含まれているのが特徴です。フコダインは胃にやさしく、病気になるのを防ぐ働きがあります。	
13	水	米粉パン		竹輪の 磯辺揚げ	五目うどん こまつなのアーモンド和え		ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな ねぎ	だいこん はくさい	ごめこパン うどん こむぎこ さといも	あぶら アーモンド	654	29.5	23.5	4.3	●五目うどんについて…日ごとに寒さを感じる季節になってきましたので、今日の五目うどんには体をあたためてくれるだいこん、さといも、にんじんなどの根菜類をたっぷり入れました。しっかり食べて、風邪に負けない体づくりをしましょう。	
14	木	わかめ ご飯		さばの 塩焼き	豚汁 だいずと昆布の含め煮		さば みそ ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう		641	29.2	16.4	4.3	●さばについて…さばは「青魚の王様」といえるほど栄養価が高く、さばの脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。DHAは、脳の発育や働きを保つのに重要で、記憶力の低下を防いだり、目によいとされています。今日は鳥取県産のさばの塩焼きです。	

※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」「給食レシピ」、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						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 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					
15	金	ごはん		ミートボール	きのこの中華スープ ブロッコリーと赤いかのソース炒め		あかい かとり	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ はくさい えのきたけ きくらげ エリンギ キャベツ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	小学校 568 中学校 629	小学校 21.1 中学校 22.7	小学校 18.4 中学校 11.9	小学校 2.6 中学校 3.0	●きのこについて・・・きのこのおいしい季節になりました。今日はスープに鳥取県産のしめじ、えのきたけ、きくらげ、エリンギをたっぷり入れました。きのこには食物繊維がたくさん含まれていて、お腹の掃除をしてくれるので、大腸ガンの予防になります。苦手な人も頑張って食べてください。
18	月	ごはん		はまちのしょうが煮	ふのすまし汁 ひじき和え		はまち かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	もやし たまねぎ しめじ しょうが	ごはん やきふ さとう	ごま	568 655	20.9 24.3	13.9 15.4	2.1 2.4	●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べなくなるので、頭痛やめまいを起こしてしまう「貧血」になりやすいです。今日の和え物に入っているひじきには、鉄分が含まれているので、しっかり食べましょう。
19	火	ごはん		はたはたのフライ	かぼちゃのみそ汁 切干大根の含め煮	富有柿	はたはた さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな さやいんげん にんじん	だいこん しいたけ かき	ごはん さとう パンこ	あぶら	702 808	24.1 27.8	21.1 24.3	2.4 3.0	★[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提供します。今月は鳥取市神戸地区の「富有柿」をつけました。その他にも鳥取市産のしいたけやかぼちゃを使ったみそ汁や、鳥取県産の切干大根を含め煮にしています。鳥取の恵みを味わって下さい。
20	水	大山の恵みパン		さけのチーズ焼き	はくさいのスープ じゃがいものガーリックソテー		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	はくさい にんにく だいこん スイートコーン たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう パンこ		602 723	24.2 28.5	23.2 27.2	3.2 3.7	●にんにくについて・・・にんにくには、アリシンというおいの成分があり強い殺菌作用があり風邪予防になるほか、疲労回復や冷え性にも効果があります。今日は、鳥取市国府町産のにんにくをじゃがいもと炒めました。
21	木	ごはん		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 ヨーグルト	にんじん にら ほうれんそう	はくさい キャベツ だいこん しろねぎ しょうが	ごはん もち さとう	あぶら	690 785	28.2 32.4	16.7 18.5	1.9 2.1	★ガイナール鳥取応援献立★・・・今回は、「試合の前日に食べて欲しい献立」です。筋肉をつくる鶏肉の塩こうじ焼き、スタミナの元になるもちを鍋に入れ、食べ物をエネルギーに変えるビタミン・ミネラルのほうれん草とのりを疲労回復の効果がある酢で和えました。みんなでガイナール鳥取を応援しましょう。
22	金	ごはん		白ねぎの因幡のたれ炒め	なめこスープ 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ はくさい しろねぎ えのきたけ なめこ	ごはん さつまいも	あぶら	730 833	22.1 25.0	19.4 21.6	2.0 2.4	●因幡のたれについて・・・鳥取市にある農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られた「因幡のたれ」は、鳥取市産の梨・りんご・にんにく・みそなど地元の食べ物を使った手作りの焼肉のたれです。野菜や果物の味が詰まった深みのある味です。
25	月	ごはん		赤がれいのあんかけ	親がにのみそ汁 うの花炒り煮		あかがれい かに みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しろねぎ ほししいたけ えだまめ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	667 781	31.9 37.0	18.2 20.6	2.7 3.0	★郷土料理献立★・・・今日は鳥取の伝統的な郷土料理の献立です。家庭でも親しまれている「赤がれい」や、鳥取の冬にたくさん水揚げされる「親がに」、豆腐と同様の栄養があり日常的に用いられていた「おから」を献立に取り入れれました。鳥取のよさを再発見してください。
26	火	ごはん		オムレツ	カレーシチュー ブロッコリーのサラダ		たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ なし	ごはん じゃがいも	オリーブあぶら	719 837	23.4 27.2	20.2 23.4	2.6 3.4	●ブロッコリーについて・・・今日のサラダに使用しているブロッコリーは大変栄養的にすぐれていて、生のブロッコリーのビタミンCはレモンの2倍も含まれています。ほかにも、カロテン(ビタミンA)、ビタミンB1、B2、カリウム、リンなども豊富に含まれています。しっかり食べましょう。
27	水	米粉パン		赤いかのフライ	コンソメスープ チリコンカン	(中)セレクト給食 A)紫いものシュークリーム B)いよかんゼリー	あかい かい だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ だいこん スイートコーン たまねぎ	こめこパン パンこ でんぶん	あぶら (中)A:シュークリーム (中)B:いよかんゼリー	609 A:812 B:770	31.1 A:38.3 B:37.6	23.1 A:33.2 B:27.2	3.5 A:4.4 B:4.4	●赤いかについて・・・赤いかは大きいものでは胴体の長さ80cm、体重20kgにもなる大型のいかで、肉厚で身が柔らかく、甘味があるのが特徴です。今日は鳥取港で水揚げされた赤いかをフライにしました。日本海の海の幸に感謝しながら、味わって食べてください。
28	木	玄米ごはん		いわしの甘酢煮	豚肉と根菜の煮物 こまつなのじゃこ炒め		いわし ぶたにく さつまあげ みそ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	ごぼう もやし しろねぎ	げんまいごはん さといも こんにやく さとう	ごまあぶら	671 752	28.1 30.4	15.6 16.2	0.6 3.1	★かみかみ献立★・・・今月2回目の「かみかみ献立の日」です。よくかんで食べると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。今日は根菜の煮物とこまつなのじゃこ炒めにしました。しっかりかんで食べて下さい。
29	金	ごはん		とっとりつくね	わかめのすまし汁 はくさいのおひたし	(小)セレクト給食 A)紫いものシュークリーム B)いよかんゼリー	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん はくさい	ごはん さとう	(小)A:シュークリーム (小)B:いよかんゼリー ほづかげんまい	A:680 B:638 687	A:22.2 B:21.5 24.2	A:21.8 B:15.8 17.6	A:2.7 B:2.7 2.9	●はくさいについて・・・はくさいは冬が旬で、寒くなって霜のおりたはくさいは甘みが増しておいしくなります。特に、中心の淡い黄色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。今日は鳥取県産のはくさいを使用する予定です。