

平成25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		献立の主題とメッセージ		献立名					食べもののほたらき						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	たんぱく質	カルシウム	塩分
									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）					
1	金	★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。 食べ物を大切にし、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、自分にできることから始めてみましょう。	ご飯		さばの ゆずみそかけ	とろろ汁		さば さつまあげ みそ たまご だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん でんぶん さとう ながいも こんにゃく	あぶら ごま	小学校 689 中学校 809	31.2 36.5	337 363	2.0 2.6	
5	火	廃棄など食べ物が無駄になっています。 食べ物を大切にし、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、自分にできることから始めてみましょう。	ご飯		おから ハンバーグ	白ねぎのポタージュ 赤いかサラダ	お米のムース	おから とうふ ぶたにく 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	にんじん はねぎ パセリ 70%ココロ	たまねぎ しろねぎ しめじ きゃべつ コーン	ごはん パン じゃがいも ムース	あぶら	810	29.4	464	2.6	
6	水	★小松菜 江戸時代に東京の小松川でつくられたことから、小松菜と呼ばれるようになったそうです。冬が旬で寒さに強く、霜にあたると甘みがアップし、おいしくなります。栄養価が高く、特にカルシウムはほうれんそうの3倍以上です。	米粉パン		揚げ ぎょうざ	あんかけラーメン 小松菜のオイスター炒め		しそぎょうざ ぶたにく うすらたまご 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	あぶら ごまあぶら	694 806	30.3 35.1	361 390	2.5 3.0	
7	木	★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。11月6日は、鳥取の味、山陰す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料理を味わえますね。	ご飯		はまちの 照り焼き	豚汁 かにの酢の物	りんご	はまち みそ ぶたにく 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 きゅうり	ごはん こんにゃく	あぶら	676 786	26.4 30.4	316 337	2.2 2.7	
8	金	★いい歯の白 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、軟らかく口当た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 ご飯		鶏とさつまいも の五色和え	とうふちくわのすまし汁 五目ひじき		だいず 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	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	721 856	27.0 2.1	352 392	2.4 2.9	
11	月	★納豆 納豆の原料は大豆です。同じ大豆からできる豆腐は中国から伝えられたものですが、納豆は日本独自のものです。 栄養価の高い納豆は、スーパーへ行くとひきわり納豆や黒豆納豆など、いろいろな種類のものがあります。	ご飯		さわらの バジルソース 焼き	きのこのみそ汁 あつあげのトロトロ煮		さわら みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	えのき たまねぎ しめじ えだまめ なめこ エリンギ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	626 733	25.9 30.3	326 360	1.8 2.1	
12	火	今月はひき肉、納豆、ねぎ、コーンに卵、みそ、しょうゆ、片栗粉を加えて丸めたものを揚げた納豆ボールの登場です。納豆が苦手な人にも食べやすくなっています。ご家庭でもぜひ作ってください。	ご飯		納豆ボール	もずく汁 柿なます	ふりかけ	なっとう みそ ぎゅうにく ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	はねぎ にんじん	コーン だいこん たまねぎ きゅうり えのき かき	ごはん でんぶん さとう	あぶら	665 793	27.0 32.8	270 285	1.6 1.9	
13	水	★70%ココロ 11月から3月がおいしい時期です。70%ココロには、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70%ココロが登場する予定です。	揚げパン		ボーク ウィンナー	根菜たっぷりミネストローネ ゆで70%ココロ		きなこ ウィンナー ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ 70%ココロ	にんにく たまねぎ ごぼう 70%ココロ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	608 707	24.8 28.2	319 339	2.8 3.2	
14	木	★ガイナール応援給食 ガイナール鳥取は、鳥取市にある、とりぎんバードスタジアムを試合場にしているサーカークラブです。現在、Jリーグ（日本プロサッカーリーグ）のJ2で試合をしています。みんなで、応援にいきましょう。	ガンバル ソー ライス		ポパイ オムレツ	クラブスープ ねばりっ子サラダ	ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ひよこまめ たまご かに	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ コーン はくさい かぶ きゅうり	ごはん ながいも さとう	あぶら ごま	663 749	25.5 28.4	552 578	2.8 3.2	
15	金	★山形いものこ汁 山形県のソールフードとしておなじみの芋煮会での「いものこ汁」です。牛肉と里芋・こんにゃく・人参・ごぼう・大根・しいたけの具だくさん汁で、味はしょうゆベースになります。	ご飯		ますの もみじ焼き	山形いものこ汁 れんこんきんぴら		ます みそ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン はねぎ いんげん	だいこん ごぼう しいたけ れんこん	ごはん さといも こんにゃく さとう	あぶら マヨネーズ ごま	699	28.2	297	2.1	

★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。

平成25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	 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		主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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・豆腐品）	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）				
18月		★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、鳥取市の神戸地区の柿の登場です。	A発芽玄米 ごはん Bチャーハン		Aおからハンバーグ Bバリバリ春巻	ふかひれ卵スープ 赤いかサラダ	Aお米のタルト Bお米のムース	おから とうふ いか ぎゅうにく ふたにく はるまき たまご ふかひれ かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ はねぎ	たまねぎ はくさい コーン ぎやべつ	ごはん でんぶん パンこ タルト ムース	あぶら ドレッシング	A 895 B 851	35.4 25.2	508 389	3.0 3.8
19火		きのこ ごはん		おふくろ卵	イモコン鍋 ほうれんそうの菊花和え	富有柿	おふくろたまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんどう	まいだけ きく しめじ かき ごぼう だいこん	ごはん でんぶん さとう こんにやく		686 789	27.6 31.8	380 410	2.4 2.9	
20水		★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？	米粉パン		たらの カレームニエル	ちゃんこうどん 長いもポテトサラダ	たら ハム とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん はねぎ こまつな	だいこん はくさい コーン きゅうり	パン こむぎこ うどん ながいも	バター マヨネーズ		679 789	35.1 40.8	391 426	2.6 3.1
21木		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人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。	ごはん		親子丼の具	大学芋 洋風きんぴら	梨	とりにく 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 やし	ごはん でんぶん さつまいも みずあめ さとう	あぶら ごま くるみ	814 985	25.2 32.4	316 339	1.7 2.2
22金		ごはん		さけの 香味焼き	里芋と油揚げのみそ汁 いりどうふ	さけ みそ あぶらあげ かまぼこ とりにく 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 さといも	あぶら	651 756	32.1 37.3	335 358	1.8 2.1		
25月		★海どう 海藻には、皮膚やのどを丈夫にしたり、髪の毛を黒くして抜けるのを防いでくれたり、骨や歯を丈夫にし、いろいろな気持ちを落ち着かせたり、お腹の中を掃除してくれたり、いろいろな栄養が満点です。	ごはん		ブルコギ	中華スープ わかめともやしのナムル	ぎゅうにく ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	ぎやべつ なし たまねぎ しめじ しょうが にんにく もやし	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	628 756	24.4 32.4	306 357	2.6 3	
26火	★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。	ごはん		さばの しょうが焼き	いなか汁 豚肉と干切り野菜の炒めもの	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 こんにやく さといも	あぶら	680 787	28.8 33.3	308 323	1.8 2.2		
27水	★白菜 冬が旬の野菜です。寒くなって、霜がおりるころが、甘みがでてもっともおいしいと言われています。これからの季節、サラダ。おひたし、漬物、鍋物などいろいろな料理で、おいしい白菜をたくさん食べてください。	大山の恵み 丸パン		若鶏肉の マーマレード 焼き	白菜とベーコンのスープ まめまめサラダ	メイプル シロップ & マーガリン	とりにく だいず ベーコン ミックスビーンズ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく コーン はくさい きゅうり	パン マーマレード メイプルシロップ	あぶら マーガリン	639 735	30.9 35.9	305 323	2.5 3.0	
28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		いわしの かば焼き	ふきよせ煮 きのこの卵とじ	いわし ミニやさいあげ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	しょうが しめじ だいこん えのき ごぼう きくらげ	ごはん さとう こむぎこ ふ でんぶん	あぶら ぎんなん バター	825 965	33.2 38.6	320 340	2.2 2.6		
29金												★豚肉 肉の中で、いちばんビタミンB1が多いのは豚肉で、牛肉の1.0倍近くもふくまれています。ビタミンB1が不足すると、体がむくんだり、だるくなったりします。	ごはん		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 やきふた

★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。