

給食はたくさんの方々の協力があって、できあがります。

11月のめあては食べ物大切にしようです。食材を育てる人、献立を考える人、調理をする人、給食を運ぶ人など、たくさんの方々が合わさって、みなさんのもとに給食が届けられています。

鳥取市の今月のめあて

食べ物を大切にしよう

鳥取市立湖東学校給食センター

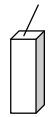
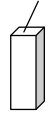
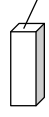
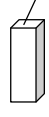
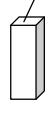
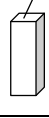
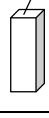
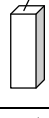
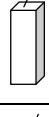
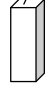


私たちが食事をするということは、動物や植物の命をいただくことでもあります。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食事のあいさつはしっかりとできていますか？

いただきます！
ごちそうさまでした！



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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	Kcal	g	g	g	
1	金	ご飯		さわらのみそ焼き	なめこ汁 れんこんのきんぴら		さわら さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	なめこ たまねぎ だいこん れんこん ごぼう	ごはん こんにやく さとう	ごまあぶら ごま	小学校 596 中学校 683	小学校 24.9 中学校 28.8	小学校 12.8 中学校 14.0	小学校 2.2 中学校 2.5	●れんこんについて・・・野菜の中では、れんこんはビタミンCをたくさん含んでいます。ビタミンCはかぜを防ぎ、肌をきれいに保つ働きがある大切な栄養素です。今日は今が旬のれんこんをきんぴらにしました。
5	火	ご飯		さばのおろしソースかけ	ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮		さば ゆば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えだまめ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら	708 819	29.9 34.4	23.3 26.6	2.3 2.6	●さばについて・・・鳥取県で水揚げされた旬のさばをから揚げにし、おろしソースをかけてさっぱりと仕上げました。さばは青魚の中でとても栄養価が高く、特に脂の部分には脳の発育に必要なDHA(ドコサヘキサエン酸)がたっぷり入っています。みなさんにしっかりと食べてほしいおすすめの食材です。
6	水	さつまいもパン		ミートボール	さけのクリームシチュー だいこんサラダ		ミートボール さけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	はくさい しめじ だいこん キャベツ スイートコーン	さつまいもパン じゃがいも くらざとう	ドレッシング	572 658	24.4 28.2	11.6 12.5	2.0 2.5	●さつまいもパンについて・・・鳥取市賀露・宋恒・湖山地区で収穫されたさつまいもを、鳥取市にある農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で加工してもらい、パン屋さんでコッペパンに練り込んでもらいました。さつまいもの甘みを味わって食べてください。
7	木	ご飯		豚肉のしょうが焼き	ながいものみそ汁 ブロッコリーの和え物		ぶたにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが たまねぎ もやし はくさい	ごはん ながいも さとう		673 792	25.2 28.7	21.6 24.4	3.4 4.1	●ブロッコリーについて・・・今日は八頭郡で収穫されたブロッコリーが登場します。ブロッコリーには、皮膚や粘膜の抵抗力を高めるビタミンAが豊富です。ブロッコリーの和え物をしっかりと食べて、丈夫な体づくりにつなげていきましょう。
8	金	ご飯		いかミンチカツ	かきたまスープ キャベツのカシューナッツ炒め		いか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ しろねぎ キャベツ	ごはん パンこ	あぶら カシューナッツ	668 736	22.4 24.2	20.9 21.6	2.5 2.9	★かみかみ献立★・・・鳥取市では、毎月8のつく日をかみかみ献立として、よくかむ食べ物を取り入れています。今日は食物繊維が多いキャベツや、かみごたえのあるカシューナッツ、鳥取県産のいかなどを使った献立にしました。
11	月	ご飯		あじの煮付け	豚汁 かにの酢の物	(小)赤梨	あじ ぶたにく みそ かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい キャベツ (小)なし	ごはん さつまいも こんにやく さとう		644 697	29.6 31.9	11.8 12.1	2.7 3.2	●豚肉について・・・鳥取市の学校給食では、鳥取県で育った豚肉を使用しています。体をつくるもとになるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンがたくさん含まれています。特にビタミンB1は牛肉より10倍多く含まれていて、疲れを回復する働きがあります。
12	火	ご飯		たらの甘露がらめ	もずくのすまし汁 切りぼしだいこん 切干大根の含め煮	(中)赤梨	たら とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん えだまめ(中)なし	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	628 738	25.6 29.7	15.5 17.2	2.4 2.7	●たらについて・・・たらは脂肪が少なく、柔らかい白身魚です。身が雪のように白いことから、漢字では「鱈」と書きますが、大きな口を開けることから「大口魚」とも呼ばれています。今日は、鳥取港で水揚げされたたらを角切りにし、油で揚げた甘いたれにからめました。
13	水	米粉パン		チリコンカン	きのこスープ ジャーマンポテト		だいず ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし チンゲンサイ トマト	たまねぎ にんにく なめこ エリンギ しめじ スイートコーン はくさい	こめこパン でんぶん じゃがいも	あぶら	586 696	28.5 33.6	21.5 25.0	3.4 4.2	●チリコンカンについて・・・だいずや牛ひき肉、たまねぎ、にんにくなどをピリッと辛いソースで煮込んだアメリカの庶民的な料理です。今日は今が旬の鳥取県産のだいずをたっぷり使用しています。
14	木	わかめご飯		いわしの甘酢煮	おでん はくさいのごま和え		いわし とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ レモン だいこん はくさい	ごはん さといも こんにやく さとう	ごま	657 733	28.7 31.3	15.0 15.7	3.6 3.9	●だいこんについて・・・天ぷらや焼き魚と一緒に食べるおろしだいこんは、食べ物の消化を良くする体にやさしい食べ方です。また、捨ててしまいがちな葉の部分もビタミンがたっぷり、菜めしや和え物にしてもおいしいです。色々な料理に使えるだいこんを今日はおでんにたくさん入れました。
15	金	ご飯		春巻き	はるさめスープ 厚揚げのみそ炒め		はるまき ぎゅうにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ とうがらし	たまねぎ しろねぎ はくさい しょうが にんにく	ごはん こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	あぶら	699 777	22.5 24.8	23.2 24.4	2.4 2.7	●厚揚げのみそ炒めについて・・・鳥取県産のだいずを使用した厚揚げと牛肉、はくさいのみそ炒めにしました。にんにく、しょうが、トウバンジャンのアクセントが効いていて、みなさんの食欲がそえられることと思います。

※ 太字の食材は鳥取県産の食材を使用する予定です。収穫状況等により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」「給食だより」「今日の給食」「給食レシビ、スマートフォンアプリ」「とっとり便利帳」で「献立表」「給食だより」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 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	K c a l	g	g	g	
18	月	ご飯		たまご焼き	すき焼き 砂丘らっきょう和え		たまご ぎゅうにく やきどうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい だいこん ごぼう エリンギ しろうねぎ うきゃう キャベツ	ごはん こんにやく さとう ふ		小学校 658 中学校 741	小学校 27.3 中学校 30.0	小学校 17.1 中学校 18.1	小学校 2.4 中学校 2.9	●らっきょうについて・・・らっきょうは、つけあわせとして食べられることが多いですが、給食ではサラダや炒め物、ソースの具材としても使用しています。今日は、鳥取市福部町産のらっきょうを和え物に使いました。福部町のらっきょう畑では、一面に咲く紫色の花が、見頃をむかえています。
19	火	ご飯		あごのフライ	しいたけと豆腐のすまし汁 赤いかとこまつなの煮物	富有柿	あご とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しいたけ はくさい たまねぎ かき	ごはん パンこ さとう	あぶら	612 756	22.4 28.2	12.8 16.7	2.2 2.9	★とっとりふるさと探検日～第二センター地域～★・・・今日は鳥取市の神戸地区で栽培されている富有柿がデザートに登場します。富有柿は甘柿で、果実は丸に近い四角型、皮はすべすべしていて光沢があるのが特徴です。大切に育てられた富有柿を、味わって食べてください。
20	水	大山の恵みパン		根菜入りつくね	はくさいスープ ながいものオイスターソース炒め		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	ごぼう れんこん はくさい しめじ だいこん たまねぎ	だいいせんのめぐみパン ながいも さとう でんぷん	あぶら	576 686	19.6 22.3	22.1 25.5	3.2 4.0	●はくさいについて・・・日本では冬の野菜として好まれていて、広く栽培されています。はくさいの栄養成分は、同じアブラナ科の仲間であるキャベツと似ています。今日は、だいこんやチンゲンサイとともにスープにたっぷり入れました。
21	木	ご飯		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	しろうねぎ はくさい だいこん しょうが にんにく キャベツ	ごはん しおこうじ しらたまもち さとう		702 800	31.7 36.7	16.9 18.7	1.8 2.0	★ガイナール鳥取応援献立★・・・テーマは、「試合の前日に食べてほしい献立」です。筋肉の元になる鶏肉や、スタミナの元になるもち、ビタミン・ミネラルをたっぷりと含んでいるほうれん草やのりを取り入れました。しっかりと食べて、運動やスポーツに活かしてください。
22	金	ご飯		はたはたのから揚げ	親がにのみそ汁 うの花の炒り煮		はたはた かに みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しろうねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	631 782	25.1 32.0	17.7 24.1	2.3 3.1	★郷土料理献立★・・・地域に根付いた産物を使い、その地域で広く伝承されている料理のことを言います。今日は、鳥取港で多く水揚げされているはたはたや親がに、鳥取県東部地区でなじみ深いおからなどを使用した献立にしています。鳥取の産物や風土を大切にしていきたいと思います。
25	月	ご飯		ますの塩焼き	さといものみそ汁 チンゲンサイの炒め物		ます とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろうねぎ キャベツ	ごはん さといも	あぶら	573 659	25.1 29.1	12.9 14.1	2.6 3.3	●ますについて・・・ますは身が赤いので赤身魚だと思われがちですが、実は白身魚の仲間に入ります。ますが赤い色をしているのは、アスタキサンチンという色素が含まれているためです。この色素には、強い抗酸化作用があって、疲れを回復したり、細胞を守る働きがあります。
26	火	ご飯		豚肉のキムチ炒め	わかめスープ 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	キャベツ はくさいキムチ しろうねぎ しいたけ たまねぎ だいこん	ごはん さつまいも	あぶら	712 822	21.2 23.9	17.5 19.7	2.5 3.1	●わかめについて・・・鳥取市気高町酒ノ津では、わかめの養殖が盛んです。今日のわかめスープには、日本海の栄養を吸収して育った、気高町産の生わかめがたっぷり入っています。わかめに多く含まれるミネラルは、心も体も元気にしてくれます。
27	水	米粉パン		えびしゅうまい	白ねぎラーメン ほうれんそうとハムの和え物	(中)セレクト給食 A:紫いもの シュークリーム B:伊予柑ゼリー	えび たら ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい きくらげ スイートコーン しろうねぎ もやし	こめこパン ちゅうかめん (中)むらさきいも		604 A: 769 B: 747	29.2 34.4 33.7	19.5 27.6 21.6	4.2 5.3 5.3	●白ねぎについて・・・鳥取市産の白ねぎを、みなさんに大人気のラーメンに使用しました。今が旬の白ねぎは、鳥取県全域で栽培されている特産品の一つです。これから学校給食では、様々な料理に登場する予定です。
28	木	玄米ご飯		若鶏肉のから揚げ	キャベツのコンソメ煮 たことだいこんの酢の物		とりにく たこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん きゅうり	げんまいごはん でんぷん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	711 819	25.2 28.5	23.8 26.4	2.1 2.4	★かみかみ献立★・・・今月2回目のかみかみ献立の日です。今回もかみかみ食材をたくさん使用した献立にしました。玄米ご飯は、白米に比べてかみごたえがあるだけでなく、健康な体をつくるために必要なビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。
29	金	ご飯		はまちのしょうが煮	かぶのけんちん汁 ブロッコリーのおかか煮	(小)セレクト給食 A:紫いもの シュークリーム B:伊予柑ゼリー	はまち とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー (小)いよかん えのきたけ	しょうが かぶ ごぼう しめじ (小)むらさきいも	ごはん こんにやく (小)むらさきいも	あぶら	A: 670 B: 648 683	23.2 22.5 25.9	22.4 16.4 18.5	2.0 2.0 2.2	●しょうがについて・・・しょうがには、香りと辛みの成分が含まれています。香り成分には食欲増進の効果、辛み成分には血の流れを良くして体を温める働きがあり、寒い冬にぴったりな食材です。今が旬のしょうがの風味を味わって食べてください。