

日が暮れるのが早くなり、風の冷たさに秋の深まりを感じる季節となりました。実りの秋を迎え学校給食では、秋が旬の食材をたくさん取り入れています。自然の贈り物に感謝しながら秋の味覚を十分に味わいましょう。



～食事のあいさつをしよう～

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？私たちは食べ物から命をいただき自分の命をつないでいます。そして食べ物を生産してくれた方々、調理をしてくれた方々にも感謝の気持ちを込めて、あいさつをしましょう。



11月23日は「勤労感謝の日」
毎日、元気においしくご飯が食べられることにありがとうの気持ちを込めて

日本の食文化・・・みそについて知ろう！



学校給食では、鳥取県産の大豆から作られた米みそを使用しています。

～「みそ」ってどんな調味料？～

みそとは、蒸したまたは煮た大豆に麹を加えて、発酵・熟成させた発酵調味料です。
大きく分けると3種類 豆みそ・・・大豆のみ
米みそ・・・大豆＋米麹
麦みそ・・・大豆＋麦麹
さらに、熟成期間やその土地の気候風土により、全国各地に特色のあるみそが数多くあります。

～みその健康にいいことってなに？～

みそにはいろいろな健康パワーがあることが、最近の研究でわかってきました。
○血圧が上がりにくくなる。
○がんのリスクを下げる。
○お腹の調子を整える。
○肌の乾燥を防ぐ効果がある。
○肥満の予防。

～みそに関することわざ～

●みそ汁は朝の毒消し
からだにたまった毒を流してくれるので、朝のみそ汁はからだにいいという意味
●みそ汁一杯三里の力
みそ汁を一杯飲むと三里(12Km)歩いても疲れないほど力がつくという意味

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・ 菌をつくる(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 Kcal	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					
2	月	ご飯		信田煮	もずく汁 れんこんのみそ炒め	(小) 新興梨	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ チンゲンサイ	えのきたけ はくさい れんこん (小)なし	ごはん こんにやく さとう	あぶら	小学校 584	小学校 18.9	小学校 13.1	小学校 2.4	●れんこんについて・・・れんこんは秋から冬にかけてが旬の野菜で、食物繊維やビタミンCを豊富に含んでいます。今日は、鳥取市にある農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られたみそを使って炒め物にしました。シャキシャキした食感を味わってください。
4	水	大山小麦 全粒パン		たらのフライ	チンゲンサイのスープ ジャーマンポテト		たら ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ キャベツ エリンギ スイートコーン	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	544	22.8	18.1	2.9	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイは中国から伝わった緑黄色野菜で、熱を加えると緑色が鮮やかになります。味にくせがないので、炒め物や、煮物など様々な料理に合います。今日は、チンゲンサイをたっぷり使ってスープにしました。
5	木	ご飯		甘酢ミートボール	なめこ汁 ほうれんそうののり和え		とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	なめこ だいこん キャベツ もやし	ごはん さとう		588	22.3	12.9	2.5	●だしについて・・・学校給食では、みそ汁やすまし汁のだしは煮干しや削り節からとっています。だしから出るうま味成分のグルタミン酸やイノシン酸は、胃腸の働きを助けたり、集中力を高める効果があります。日本独特のだしの味を覚えて、次の世代へつないでいきましょう。
6	金	ご飯		さばの しょうがだれかけ	厚揚げとはくさいのみそ汁 さといもの煮物		さば あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが はくさい グリンピース だいこん たまねぎ	ごはん こんにやく さとう さといも	あぶら	671	25.4	19.5	2.3	●しょうがについて・・・学校給食で使われているしょうがは、昔からしょうがの栽培が盛んな鳥取市気高町で作られたものです。辛み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の他にも、体を温める効果があり、これからの季節におすすめの食材です。
9	月	ご飯		さけの塩焼き	肉じゃが 即席漬け		さけ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		636	29.7	11.6	2.8	●肉じゃがについて・・・肉じゃがは日本の代表的な家庭料理のひとつです。給食センターでは、1000人分作ることができる大きな釜で調理員の方が愛情こめて作ってくださっています。寒くなってきた今の季節にぴったりな肉じゃがを食べて体を温めてください。
10	火	ご飯		若鶏肉のから揚げ	わかめとふのすまし汁 うの花の炒り煮		とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう	ごはん こむぎこ でんぷん やきふ さとう こんにやく	あぶら	716	25.3	25.4	2.2	●うの花の炒り煮について・・・うの花の炒り煮は鳥取県の郷土料理のひとつで、おからを野菜やこんにやくなどをよく炒って煮たものです。おからが白い小さな花(ウツギの花)に似ていることから「うの花」と呼ばれるようになりました。食物繊維やカルシウム、鉄分を豊富に含んでいます。
11	水	大山小麦 コッペパン		ハンバーグの ケチャップソースかけ	きのこのコンソメスープ チンゲンサイのソテー	(中) 新興梨	ぎゅうにく ぶたにく ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ トマト	エリンギ まいたけ たまねぎ (中)なし キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう	あぶら	542	25.4	18.6	3.5	●まいたけについて・・・今日のきのこのコンソメスープには、エリンギとまいたけを入れました。まいたけはきのこが重なり合って舞っているように見えることから、まいたけと呼ばれるようになったそうです。「発育のビタミン」といわれるビタミンB2が多く含まれています。
12	木	ご飯		はたはたのフライ	呉汁 切干大根の含め煮		はたはた ご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい かりほしだいこん ほししいたけ	ごはん パンこ さとう こむぎこ さといも	あぶら	647	23.9	19.5	2.3	●呉汁について・・・呉汁は鳥取県だけでなく、日本各地に伝わる郷土料理のひとつです。だいず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。ふわっとしたとろみがあり体を温めます。今日は鳥取県産の呉を使用しました。

※食品分類表の赤字は、鳥取県産の食べ物です。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」「とっとりふるさと探検」「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」「食育だより」がご覧いただけます。

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional values for each day from 13th to 30th. Columns include Day, Meal, Main Dish, Side Dish, Dessert, and detailed food groups with their respective nutrient values.

献立の主題とメッセージ (Theme and Message of the Menu) section featuring an illustration of a plate of food and a tomato, with text explaining the educational goals of the menu.

*食品分類表の赤字は、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」「とっとりふるさと探検」「給食ししび」、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。