

平成25年

8・9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

鳥取県の産物を知ろう

鳥取県

鳥取市立第二学校給食センター



| 日  | 曜日 | 主食    | 牛乳                                                                                  | お か ず            |                            | デザート<br>ほか | 食 べ も の の は た ら き ・ 六 つ の 基 礎 食 品 群 |                   |                                         |                                           |                                       |              | 栄 養 価                    |                            |                            |                          |  <b>献立の主題とメッセージ</b>  |
|----|----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------|------------|-------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |       |                                                                                     | 主 菜              | 副 菜                        |            | おもに血・筋肉・骨・<br>歯をつくる(赤)              |                   | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)                    |                                           | おもに熱や力の<br>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                        |                                                                                                                                                                                            |
| 26 | 月  | ご飯    |    | あご天カツ            | かぼちゃのみそ汁<br>切干大根のソース炒め     |            | あご<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ちくわ            | ぎゅうにゅう            | かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな<br>ねぎ              | たまねぎ<br>キャベツ<br>きりぼしだいこん                  | ごはん<br>さとう                            | あぶら          | 小学校<br>671<br>中学校<br>780 | 小学校<br>22.2<br>中学校<br>25.5 | 小学校<br>17.5<br>中学校<br>19.7 | 小学校<br>2.5<br>中学校<br>2.9 | ●鳥取市の今月の給食めあて「鳥取県の産物を知ろう」について・・・私たちが暮らしている鳥取県には、新鮮でおいしい食材がたくさんあります。今月も鳥取市や県内各地の食材が給食に登場します。学校給食を通じて、ふるさと鳥取の食を知るきっかけとしてください。                                                                |
| 27 | 火  | ご飯    |    | チキン南蛮            | 豆腐キムチスープ<br>きゅうりとときらげの中華和え | (小)ぶどう     | とりにく<br>とうふ<br>みそ                   | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>にら                              | たまねぎ<br>きゅうり<br>きくらげ (中)ぶどう<br>きくらげ しめじ   | ごはん<br>さとう                            | ごまあぶら        | 590<br>659               | 23.2<br>26.1               | 11.6<br>12.3               | 2.4<br>3.0               | ●ぶどうについて・・・秋の味覚のトップバッターをきってぶどうが登場しました。今日は小学校につきます。中学校には30日につきますから楽しみに待っていてください。ぶどうには、ポリフェノールという成分が含まれており、体の細胞を活性化する働きがあります。今日は鳥取市産のぶどう(巨峰)です。                                              |
| 28 | 水  | コッペパン |    | いかリングフライ         | コンソメスープ<br>ジャーマンポテト        | かりかり<br>黒豆 | いか<br>くろまめ<br>ベーコン                  | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>おろし<br>チンゲンサイ                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>セロリ                       | コッペパン<br>パンこ<br>じゃがいも                 | あぶら          | 639<br>786               | 23.4<br>28.3               | 24.8<br>30.3               | 3.0<br>3.8               | ●かみかみ献立について・・・毎月8のつく日はかみかみ献立です。しっかりとむことは、健康な生活を送る上で重要なことです。今日は境港で水揚げされたいかで作ったリング状のフライと、野菜畑のシンデレラで加工された、かりかり黒豆を中心にしっかりとんで食べてください。                                                           |
| 29 | 木  | ご飯    |    | フランクフルト          | 夏野菜のカレーシチュー<br>ひじきサラダ      |            | フランクフルト<br>ぶたにく<br>だいず              | ぎゅうにゅう<br>ひじき     | かぼちゃ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>ひじき<br>ひじき にんにく | きゅうり<br>だいこん<br>たまねぎ<br>ひじき               | ごはん<br>じゃがいも                          | オリーブあぶら      | 769<br>898               | 26.3<br>30.7               | 24.3<br>28.7               | 3.1<br>3.8               | ●夏野菜カレーについて・・・今日は夏野菜がたくさん入ったカレーです。鳥取市産のかぼちゃやなすが、いつものカレーの食材より多く入っています。かぼちゃのカロテンという栄養素は、体の抵抗力を高めてくれます。なすもカレーの味がしみ込み、やわらかくなっているので、苦手な人もおいしく食べられます。                                            |
| 30 | 金  | ご飯    |    | さばの<br>塩こうじ焼き    | ゆばのすまし汁<br>いかとながいのもの煮付け    | (中)ぶどう     | さば<br>とうふ<br>いか<br>ゆば               | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>ねぎ                              | たまねぎ<br>しいたけ<br>えだまめ<br>(中) ぶどう           | ごはん<br>ながいも<br>こんにやく                  |              | 611<br>718               | 27.3<br>31.9               | 15.5<br>17.4               | 2.1<br>2.4               | ●さばの塩こうじ焼きについて・・・鳥取県産のさばを、野菜畑のシンデレラで製造された塩こうじを使った調味液でおいしく味付けしました。塩こうじは味をまろやかにしてくれたり、青魚特有の臭みを少なくしてくれます。魚の臭いが苦手な人でも食べやすく出来上がっています。                                                           |
| 2  | 月  | ご飯    |   | 信田煮              | なすのみそ汁<br>みょうがの酢の物         | 味付けのり      | かまぼこ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>とりにく         | ぎゅうにゅう<br>のり      | にんじん<br>こまつな                            | みょうが<br>きゅうり<br>えのきたけ                     | ごはん<br>さとう<br>やきふ                     | ごま           | 615<br>681               | 22.4<br>23.9               | 15.8<br>16.1               | 2.5<br>2.9               | ●みょうがについて・・・旬の食材「みょうが」を酢の物に使いました。日本独自の香味野菜で、においや風味が独特な野菜です。この季節に覚えてほしい味なので取り入れました。今日のみょうがは、八頭郡若桜町産です。                                                                                      |
| 3  | 火  | ご飯    |  | はまちの<br>しょうが焼き   | にらたま汁<br>ツナきんぴらごぼう         | (小)ミニトマト   | はまち<br>たまご<br>まぐろ                   | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>にら<br>(小)ミニトマト                  | しょうが<br>ごぼう<br>もやし<br>たまねぎ                | ごはん<br>さとう<br>こんにやく                   | あぶら          | 600<br>687               | 22.1<br>25.3               | 14.9<br>16.7               | 2.1<br>2.5               | ●はまちについて・・・はまちは出世魚といわれるぶりの若魚です。体長の大きさにより呼び名が変わり、関西と関東でも呼び名が違います。つばす(関東ではわかし)、はまち(関東ではいなだ)、めじろ(関東ではわらさ)、そして80cm以上のものをぶりと呼びます。今日は、鳥取県産のはまちと、鳥取市産のしょうがを使ったご飯によく合う煮付けです。                       |
| 4  | 水  | 米粉パン  |  | クリームチーズ<br>メンチカツ | ラタトゥーユ<br>アスパラサラダ          |            | ベーコン<br>ぶたにく<br>とりにく<br>チーズ         | ぎゅうにゅう            | かぼちゃ<br>トマト<br>アスパラガス<br>にんじん           | みょうが<br>たまねぎ<br>にんにく<br>ズッキーニ<br>セロリ キャベツ | ごめこパン<br>パンこ<br>こむぎこ<br>さとう           | あぶら          | 695<br>867               | 21.3<br>25.7               | 29.4<br>36.8               | 3.5<br>4.8               | ●ラタトゥーユについて・・・ラタトゥーユは、トマトベースで煮込む、南フランスの代表的な野菜の煮込み料理です。温かいままでも、冷めてもおいしいのがラタトゥーユの特徴です。今日は、米粉パンの副菜として出しましたが、パスタとも相性抜群なので、試してみてください。                                                           |
| 5  | 木  | ご飯    |  | さけの塩焼き           | 筑前煮<br>オクラのおひたし            |            | さけ<br>とりにく<br>さつまあげ                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん<br>さやいんげん<br>オクラ                   | だいこん ごぼう<br>しいたけ もやし<br>れんこん きゅうり         | ごはん<br>さとう<br>こんにやく                   |              | 595<br>687               | 31.2<br>36.4               | 11.0<br>11.7               | 2.4<br>2.8               | ●オクラについて・・・オクラは緑の仲間の野菜で、カロテンがレタスの3倍以上も含まれており、抗がん作用や、免疫力を高める作用があります。オクラのぬめりの成分は、ペクチンやムチンなどの食物繊維で、血液をサラサラにしたり、胃腸を保護する働きがあります。今日はおひたしに使いました。                                                  |
| 6  | 金  | ご飯    |  | 春巻き              | はるさめスープ<br>マーボーなす          | (中)ミニトマト   | はるまき<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>みそ         | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>チンゲンサイ<br>(中)ミニトマト              | しめじ<br>たまねぎ<br>ひじき<br>しょうが                | ごはん<br>はるさめ<br>でんぶ                    | あぶら<br>ごまあぶら | 698<br>777               | 19.7<br>22.0               | 20.9<br>21.7               | 2.6<br>2.9               | ●にんにくについて・・・今日のマーボーなすには、鳥取市国府町産のにんにくを使っています。にんにくには「アリシン」という成分が含まれていて、非常に強い殺菌作用があり、体内に侵入してきた、病原体やウイルスをやっつける力があります。                                                                          |
| 9  | 月  | ご飯    |  | 白ねぎ<br>コロケ       | なめこ汁<br>竹輪とピーマンのじゃこ炒め      |            | とうふ<br>みそ<br>ちくわ<br>ぶたにく            | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ | にんじん<br>こまつな<br>ピーマン                    | しろねぎ<br>たまねぎ<br>なめこ                       | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう こむぎこ<br>こんにやく パンこ | あぶら          | 695<br>766               | 20.9<br>23.1               | 20.6<br>21.2               | 2.5<br>2.9               | ●ちりめんじゃこについて・・・今日は炒め物にちりめんじゃこを使っています。ちりめんじゃこは、いわし類の稚魚(魚の子ども)を食塩水で煮たあと、天日などで干した食品で見た目が、絹織物のちりめんに似ていることからこの名前がつけました。牛乳に負けないくらいのカルシウムを含んでいます。                                                 |
| 10 | 火  | ご飯    |  | さんまの<br>おかか煮     | 夏野菜の含め煮<br>モロヘイヤのおひたし      |            | さんま かまぼこ<br>かつおぶし<br>ぶたにく<br>あつあげ   | ぎゅうにゅう            | かぼちゃ<br>にんじん<br>モロヘイヤ                   | スイートコーン<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>もやし            | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                   |              | 693<br>780               | 27.8<br>30.4               | 16.5<br>17.2               | 4.9<br>2.4               | ●夏野菜について・・・暑い日が続く夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。野菜に含まれているたっぷりの水分、ビタミン、ミネラル、食物繊維をはじめ、体によい働きをする野菜特有の成分「ファイトケミカル」も発見され注目を集めています。今日は、市産のかぼちゃやなすのほか、スイートコーン、えだまめの入った夏野菜の含め煮です。                    |

※太字の食材は鳥取市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。 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。

平成25年

8・9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

鳥取県の産物を知ろう

鳥取県

鳥取市立第二学校給食センター



| 日  | 曜日 | 主食          | 牛乳                                                                                  | お か ず                |                                | デザート<br>ほか     | 食 べ も の の は た ら き ・ 六 つ の 基 礎 食 品 群 |                                  |                                     |                                   |                                           |              | 栄 養 価                    |                            |                            |                                                                                                                          |  <span>こんだて しゅだい</span><br>献立の主題とメッセージ  |
|----|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|--------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |             |                                                                                     | 主 菜                  | 副 菜                            |                | おもに血・筋肉・骨・<br>は 歯をつくる(赤)            |                                  | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)                |                                   | おもに熱や力の<br>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                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |
| 11 | 水  | コッペパン       |    | コーン<br>しゅうまい         | 海鮮塩ラーメン<br>チンゲンサイのしょうが炒め       |                | たら<br>たこ<br>とりにく<br>いか              | ぎゅうにゅう<br>ねぎ<br>チンゲンサイ<br>アスパラガス | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲンサイ                | スイートコーン<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しょうが   | コッペパン<br>ちゅうかめん<br>さとう<br>でんぶん            | あぶら          | 小学校<br>629<br>中学校<br>724 | 小学校<br>25.1<br>中学校<br>28.5 | 小学校<br>18.9<br>中学校<br>20.8 | 小学校<br>3.8<br>中学校<br>4.8                                                                                                 | ●しょうがについて・・・しょうがは香味野菜といって、味を引き立てるために料理に添えたり、調理で加えたりする野菜の1つです。しょうがのほかには、にんにくやみょうがが同じ使い方をします。今日は、気高町産のしょうがを使ったチンゲンサイの炒め物です。しょうがの風味が抜群です。                                                                        |
| 12 | 木  | 赤米ご飯        |    | 砂丘らっきょうの<br>ピリ辛そぼろ   | とっとりくろものすまし汁<br>くろぼっこのシャキシャキ和え | 二十世紀梨          | ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>ロースハム<br>とうふちくわ    | ぎゅうにゅう<br>くろも<br>ねぎ<br>オクラ       | にんじん<br>ねぎ<br>オクラ                   | らっきょう<br>しょうが<br>じゃがいも<br>たまねぎ ずし | あかさいごはん<br>さとう<br>あぶら                     | マヨネーズ        | 655<br>768               | 21.7<br>25.1               | 19.8<br>22.6               | 2.5<br>3.0                                                                                                               | ●とっとり県民の日献立について・・・今日は「とっとり県民の日」です。学校給食では、県内の食材をたくさん取り入れた献立を考えました。河原町の赤米を使ったご飯、福部町のらっきょう漬けと鳥取県産の牛・豚ひき肉を使ったピリ辛そぼろ、そして、くろもという海そうやながいも、鳥取の秋の味覚「二十世紀梨」の登場です。ふるさとの味をおいしく食べてください。                                    |
| 13 | 金  | ご飯          |    | かれいの<br>あんかけ         | けんちんみそ汁<br>即席漬け                |                | かれい<br>とうふ<br>みそ                    | ぎゅうにゅう<br>こんぶ                    | にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ                | キャベツ<br>だいこん<br>ごぼう               | ごはん<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>さとう さといも           | あぶら          | 644<br>735               | 26.8<br>30.6               | 15.7<br>17.3               | 2.5<br>2.9                                                                                                               | ●かれいについて・・・今日は、鳥取港で水揚げされた赤がれいをから揚げにし、しょうゆ味のあんをかけました。定番のから揚げにあんをかけることで、目先も味も変わります。料理はこのように、ひと手間かけることで調理をする人の思いが食べる人へ伝わるきっかけにもなります。                                                                             |
| 17 | 火  | ご飯          |    | 厚焼きたまご               | 酒ノ津わかめのみそ汁<br>夏だいこんの煮物         |                | たまご<br>とうふ<br>みそ<br>さつまあげ           | ぎゅうにゅう<br>わかめ                    | にんじん<br>さいやいんげん<br>ねぎ               | たまねぎ<br>えのきたけ<br>だいこん             | ごはん<br>こんにやく<br>さとう                       |              | 603<br>675               | 24.0<br>26.1               | 14.9<br>15.4               | 2.0<br>2.3                                                                                                               | ●わかめについて・・・今日のみそ汁にたっぷり入っているわかめは、鳥取市気高町酒ノ津産の新鮮なわかめです。給食ではすっかりおなじみになりました。酒ノ津の海で育ったミネラル豊富なわかめを感謝して食べましょう。                                                                                                        |
| 18 | 水  | 米粉パン        |    | いかのフライ               | ほうれんそうとハムのスープ<br>ビーンズサラダ       |                | いか<br>ロースハム<br>だいず<br>まぐろ           | ぎゅうにゅう<br>ほうれんそう<br>にんじん         | きゅうり<br>えだまめ<br>えんじ スイートコーン<br>たまねぎ | こめごはん<br>パンこ<br>こむぎこ              | あぶら                                       | 603<br>757   | 24.9<br>31.1             | 23.3<br>29.3               | 3.6<br>4.5                 | ●もやしについて・・・もやしは豆などの種子を発芽させて作られたものです。大豆もやし、ブロッコリーマベ、緑豆もやしなどの種類があります。給食では、鳥取市野坂で作られた緑豆もやしを使っています。今日は、ほうれんそうとハムのスープに入っています。 |                                                                                                                                                                                                               |
| 19 | 木  | ご飯          |   | いわしの<br>甘酢煮          | とうがんのすまし汁<br>甘長とうがらしの塩こうじ炒め    | 月見まんじゅう        | いわし<br>かまぼこ<br>とりにく                 | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>あやせびとがらし<br>ねぎ              | しろねぎ<br>とうがん<br>たまねぎ<br>しいたけ ずし   | ごはん<br>しおこうじ<br>つきみまんじゅう                  | あぶら          | 682<br>750               | 26.3<br>28.3               | 13.9<br>14.4               | 2.3<br>2.6                                                                                                               | ★[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。今日は、青谷町で作られた「甘長とうがらし」を鳥取市産の塩こうじで炒めました。甘長とうがらしは、肉厚でやわらかく苦味も少ないので、ピーマンが苦手な子どもにもお勧めです。                                                             |
| 20 | 金  | 玄米ご飯        |  | 豆腐ハンバーグの<br>きのこソースがけ | さつまいものみそ汁<br>くきわかめ和え           |                | とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>とりにく          | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ                  | にんじん<br>こまつな<br>えのきたけ<br>きゅうり       | たまねぎ<br>しめじ<br>えのきたけ<br>きゅうり      | ごはん<br>けんちん<br>さつまいも<br>でんぶん              |              | 699<br>780               | 22.6<br>24.3               | 20.6<br>21.2               | 3.1<br>3.6                                                                                                               | ●きのこについて・・・きのこは全部で5000種類くらいあります。日本の気候はきのこが育つのに最適な環境です。きのこ王国と言われている鳥取県でもいろいろな種類のきのこが栽培されています。今日は、豆腐ハンバーグのソースに鳥取県産のしめじとえのきたけを使いました。                                                                             |
| 24 | 火  | ご飯          |  | さばの<br>ごまだれがけ        | 肉じゃが<br>金時豆の含め煮                |                | さば<br>ぎゅうにく<br>さつまあげ<br>きんときまめ      | ぎゅうにゅう                           | にんじん                                | えだまめ<br>たまねぎ                      | ごはん<br>こんにやく<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>さとう こむぎこ | あぶら<br>ごま    | 828<br>959               | 32.1<br>36.9               | 22.9<br>26.2               | 2.8<br>3.3                                                                                                               | ●さばについて・・・今日は鳥取県産のさばに衣を付け油で揚げ、ごまだれあんをかけました。鳥取県沖で漁獲された新鮮なさばです。さばのような青背の魚にはDHA(ドコサヘキサエンサン)という成分が含まれていて、血管を強くしたり、血液をサラサラにする力があります。                                                                               |
| 25 | 水  | 大山の<br>恵みパン |  | 若鶏肉の<br>ハーブ焼き        | とっとりグリーンポタージュ<br>らっちゃんサラダ      | 花トリピーの<br>梨ゼリー | とりにく<br>ベーコン<br>たこ                  | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム                 | にんじん<br>ブロッコリー                      | たまねぎ<br>キャベツ<br>らっきょう             | コッペパン<br>じゃがいも<br>なしゼリー                   | マヨネーズ        | 764<br>901               | 31.6<br>35.7               | 32.2<br>36.1               | 3.1<br>3.4                                                                                                               | ★緑化とっとりフェア献立★・・・全国都市緑化フェアが湖山池公園を主会場に開催されるのを記念して、鳥取の豊かな恵みを取り入れた献立を考えました。鳥取県産の若鶏肉のハーブ焼き、福部町産のらっきょうを使ったサラダ、鳥取県産のブロッコリーペーストを使用したポタージュ、花トリピーパッケージの二十世紀梨ゼリーなどが献立として登場します。お楽しみに！                                     |
| 26 | 木  | ご飯          |  | あじの<br>おろし煮          | 豆乳みそ汁<br>豚肉となすの煮物              |                | あじ<br>ぶたにく<br>みそ<br>あつあげ            | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>こまつな<br>ピーマン                | だいこん<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>ずし        | ごはん<br>さとう                                |              | 646<br>724               | 32.8<br>36.1               | 14.9<br>15.9               | 2.5<br>2.8                                                                                                               | ●豆乳について・・・豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁をこしたもので、大豆の栄養のトップパターであるたんぱく質がたくさん含まれています。今日の豆乳は鳥取県産の大豆で作られています。みそ汁に使うことで味もまろやかになり、栄養も満点です。                                                                              |
| 27 | 金  | ご飯          |  | 焼肉                   | わかめスープ<br>大学いも                 |                | ぎゅうにく<br>かまぼこ                       | ぎゅうにゅう                           | にんじん<br>チンゲンサイ                      | もやし<br>たまねぎ<br>キャベツ かんぴょう<br>しょうが | ごはん<br>さつまいも                              | あぶら          | 736<br>838               | 20.7<br>23.1               | 19.5<br>21.4               | 2.3<br>2.8                                                                                                               | ●さつまいもについて・・・今日の大学いもは、鳥取市賀露町で計画栽培されているさつまいも「賀露娘」を使用しています。計画栽培とは、JA鳥取いなばの指導のもと、学校給食用の野菜を計画的に栽培することです。砂地で栽培されたとても甘くおいしいさつまいもです。生産者さんの愛情がたっぷり注がれています。                                                            |
| 30 | 月  | ご飯          |  | 竹輪の<br>磯辺揚げ          | ふのみそ汁<br>ほうれんそうのアーモンド和え        |                | ちくわ<br>とうふ<br>みそ                    | ぎゅうにゅう<br>あおのり                   | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう                | えのきたけ<br>たまねぎ<br>キャベツ             | ごはん<br>こむぎこ<br>やきふ                        | あぶら<br>アーモンド | 660<br>734               | 25.3<br>27.1               | 18.3<br>19.2               | 3.4<br>3.7                                                                                                               | ●たまねぎについて・・・鳥取市国府町産のたまねぎ「万葉の玉姫」を、給食では6月下旬からたくさん使用してきました。万葉の玉姫は、できる限り農業を使わないで栽培されています。生産者さんがみなさんの健康のために努力してくださったことの証です。心から感謝しましょう。                                                                             |

※本月の食材は鳥取市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。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。