

平成25年度 湖東 8・9月の予定献立表

鳥取市の今月のめあて

鳥取県の産物を知ろう

鳥取市立湖東学校給食センター

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・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					
8/26	月	ご飯		おろしソースハンバーグ	コンソメスープ くろぼっこのトマト煮	ほか	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	だいこん たまねぎ しめじ にんにく	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら	小学校 654	小学校 24.8	小学校 14.7	小学校 2.5	●今日から学校給食が再開します…残量が厳しいですが、給食を楽しく食べて、健康で充実した生活を送ってください。今日はハンバーグに、鳥取県産のだいこんを使用したおろしソースをかけて、さっぱりと食べやすい献立にしました。
27	火	ご飯		さばのごまだれかけ	かぼちゃのみそ汁 ピーマンのピリ辛煮	ミニトマト	さば かまぼこ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな ピーマン	たまねぎ たけのこ ピーマン	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	720	28.1	21.6	2.8	●かぼちゃについて…かぼちゃは、今が旬の夏野菜の一つです。体内でビタミンAに変わるカロテンが豊富に含まれていて、粘膜や皮膚の抵抗力を高めます。今日は、鳥取県産のかぼちゃをたっぷり使ったみそ汁にしました。
28	水	コッペパン		鶏肉の南蛮漬け	もやしときのこのスープ たことわかめのサラダ		とりにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう きくらげ わかめ	にんじん にら キャベツ たまねぎ だいこん	もやし きくらげ えのきたけ キャベツ	コッペパン じゃがいも でんぷん		550	23.5	17.3	3.9	★かみかみ献立★毎月8がつ日は「かみかみ献立の日」です。よくかんで食べると、歯やあごを丈夫にするだけでなく、脳の働きを活発にすることもできます。地元でとれたたこやだいこんなど、かみごたえある食材をたくさん使用しています。
29	木	ご飯		はたはたのフライ	とうがんのすまし汁 くきわかめ和え		とりにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	ごはん パンこ	あぶら	587	22.8	16.4	2.4	●しょうゆについて…主にだいを原料として作られる、日本料理にかかせない調味料です。学校給食では、今月から鳥取県産のだいを使ったしょうゆを取り入れました。今日は、とうがんのすまし汁とくきわかめ和えの味付けに使っています。	
30	金	ご飯		フランクフルト	カレーシチュー ビーンズサラダ		とりにく ぎゅうにく だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく なし スイートコーン きゅうり えだまめ	ごはん じゃがいも	あぶら	775	28.2	25.1	3.0	●だいたいについて…ビーンズサラダには、鳥取県産のだいたいが入っています。だいたいは、「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質をたくさん含んでいて、みなさんに積極的に食べてほしい食べ物の一つです。	
9/2	月	ご飯		ほうれんそうしゅうまい	はるさめスープ なすのピリ辛炒め	(中) 二十世紀梨	えび たら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな とうがらし しょうが しょうが なす にんにく しょうが なす にんにく	ごはん はるさめ でんぷん	ごまあぶら	640	22.7	14.5	2.6	●なすのピリ辛炒めについて…鳥取市で学校給食用に計画栽培されている千両なすと鳥取県産の豚肉を使い、ごま油やみそ、トウバンジャンで中華風に味付けをしました。トウバンジャンが効いていてピリっと辛く、ごはんが進む一品です。	
3	火	ご飯		さけの塩焼き	夏だいこんのすまし汁 牛肉とキャベツの炒め物		さけ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	だいこん ほししいたけ しめじ キャベツ にんにく	ごはん	あぶら	606	32.7	14.9	2.2	●夏だいこんについて…春に種をまき、夏から秋にかけて収穫するだいこんです。冬に収穫されるだいこんよりも小さく、辛みが強いのが特徴です。今日は、鳥取県産の夏だいこんを使ったすまし汁にしました。
4	水	米粉パン		竹輪の磯辺揚げ	きつねうどん みょうがの酢の物		ちくわ あぶらあげ かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ とうがらし きゅうり	たまねぎ みょうが だいこん きゅうり	ごめんパン こむぎこ うどん さとう	あぶら ごま	677	33.4	23.6	3.8	●みょうがについて…独特の香りを持つみょうがは、しょうがの仲間に入り、暑い時季の食欲増進に役立つ食材です。今日はだいこんやきゅうりとともに酢の物にしました。鳥取県東部地区でとれたみょうがの風味を楽しんで食べてください。
5	木	ご飯		はまちの煮付け	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮	(小) 二十世紀梨	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ たまねぎ えだまめ (小)なし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	657	24.0	16.1	2.4	●はまちについて…はまちはぶりの成長過程での呼び名で、体長が50センチ程度のものを指します。鳥取県での水揚げ量が多く、給食でも鳥取県産のはまちを使用しています。	
6	金	ご飯		酢豚	ワンタンスープ 三色中華和え		ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ ほうれんそう もやし	たまねぎ しょうが えのきたけ もやし	ごはん さとう でんぷん ワンタン	あぶら ごまあぶら	667	24.0	19.2	2.8	●酢豚について…下味をつけた角切りの豚肉をから揚げにして、たまねぎやにんじん、ピーマンと一緒に、甘酢あんにかまませました。日本はもちろん、欧米の人々にも広く好まれている中華料理です。
9	月	ご飯		さんまのおかか煮	夏野菜の含め煮 はるさめの酢の物		さんま かつお とりにく さつまあげ たこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん さやいんげん	なす たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく はるさめ さとう		664	25.4	14.7	2.2	●夏野菜の含め煮について…旬の食材は、季節感を楽しむことができ、さらに他の時期に比べて栄養価が高く、味もおいしいです。今日は今が旬のなすやかぼちゃを含め煮にしました。旬の恵みを味わって食べましょう。
10	火	ご飯		豚肉のしょうが焼き	オクラのすまし汁 切干大根の含め煮		ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	オクラ にんじん しょうが たまねぎ しめじ えだまめ だいこん	ごはん さとう		613	23.5	14.1	2.3	●切干大根について…切干大根は、大根を天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで甘みが増し、カルシウムや鉄分なども増加します。給食では、鳥取県産の切干大根を含め煮にしました。	
11	水	コッペパン		あごのフライ	キャベツのスープ ささみごぼうサラダ	マーマレード	あご かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ エリンギ ごぼう きゅうり	コッペパン パンこ マーマレード	あぶら マヨネーズ	609	19.7	21.4	3.6	●あごのフライについて…鳥取県では、あごと呼んでいますが、全国的には海面を飛ぶことからトビウオと呼んでいます。今日は鳥取港で水揚げされたあごをフライにしました。

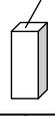
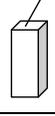
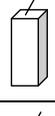
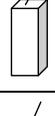
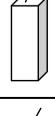
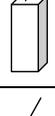
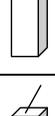
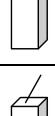
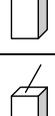
※ 太字の食材は鳥取県産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「給食だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「給食だより」がご覧いただけます。

平成25年度 湖東 8・9月の予定献立表

鳥取市の今月のめあて

鳥取県の産物を知ろう

鳥取市立湖東学校給食センター

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・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					
12	木	赤米ご飯		さばの塩こうじ焼き	とっとりくものすまし汁 いかとながいの煮物	梨 シャーベット	さば とうふちくわ いか	ぎゅうにゅう くろも	にんじん ほうれんそう だいこん 梨シャーベット	たまねぎ えのきたけ だいこん えだまめ	あかまいごはん しおこうじ ながいも こんにやく さとう	小学校 567	小学校 26.9	小学校 13.8	小学校 2.4	★とっとり県民の日献立★…明治14年9月12日は現在の鳥取県が誕生した日です。この「とっとり県民の日」にちなみ、地場産物をふんだんに使用した献立にしました。主食には、鳥取市河原町で収穫された赤米の入ったごはんが登場します。副菜には、いかとながいの煮物があります。鳥取県産のいかや、鳥取県中部の砂丘地で栽培されているながいもは特産物の一つです。ふるさと鳥取についての理解と関心が深められるよう、これからも学校給食に、たくさんの地場産物を取り入れていきます。	
 とっとり県民の白																	
13	金	ご飯		若鶏肉のらっきょうソースかけ	たまねぎのみそ汁 ほうれんそうののり和え		とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	らっきょう たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	696	26.7	21.5	2.8	●らっきょうについて…みなさんに人気の若鶏肉のから揚げに、鳥取市福部町特産のらっきょうを使用したソースをかけました。らっきょうのソースで、揚げ物料理もさっぱりとした後口になります。
17	火	ご飯		厚焼き卵	肉じゃが こまつなの煮びたし		たまご ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		694	26.8	17.0	2.5	●こまつなについて…今日は鳥取県産のこまつなを使用した煮びたしがあります。こまつなは、色の濃い野菜の一つで、ビタミンやミネラルをたくさん含んでいます。中でも、カルシウムは野菜の中ではトップクラスです。
18	水	米粉パン		いかのフライ	たらのスープ だいこんサラダ		いか たら ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん きゅうり	こめごはん パンこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	563	29.2	19.4	3.4	★かみかみ献立★…鳥取港で水揚げされたかみごたえのあるいかを、フライにしました。いかにはタウリンという成分が含まれていて、疲労回復に役立つほか、血液をさらさらにする働きもあります。しっかりとかんで食べましょう。
19	木	ご飯		さわらのねぎみそ焼き	いものこ汁 甘長とうがらしのしょうが炒め	月見 まんじゅう	さわら みそ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ しょうが なす あまなごとうがらし	ごはん さといも さとう でんぷん		699	29.6	15.4	2.0	★とっとりふるさと探検日～青谷町～★…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。今日は青谷町産の甘長とうがらしのしょうが炒めが登場します。また、十五夜の今日は月見献立として、いものこ汁や月見まんじゅうも取り入れました。楽しい給食時間にしましょう。
20	金	玄米ご飯		揚げぎょうざ	アスパラスープ もやしのツナ和え		ぶたにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ だいこん もやし	けんまいごはん こむぎこ	あぶら	610	18.2	19.6	2.2	●アスパラガスについて…おいしいアスパラガスを栽培するためには、温度や水分の管理が重要です。給食では、鳥取県東部の生産者の方が日々努力して育ててくださっているものを使っています。今日は、スープの具材として使用しました。
24	火	ご飯		しらすコロッケ	大黒なす美のみそ汁 だいずと昆布の含め煮		しらす みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	なす たまねぎ しめじ えだまめ	ごはん じゃがいも パンこ やきふ さとう	あぶら	673	23.5	17.3	2.4	●大黒なす美について…鳥取市産の千両なすの愛称で、学校給食用に計画栽培されています。千両なすは、色が濃く皮が薄いことが特徴で、卵型をしています。皮には、アントシアニンという色素が含まれていて、老化を防ぐ働きもあります。
25	水	大山の恵みパン		若鶏肉のハーブ焼き	とっとりグリーンポタージュ らっちゃんサラダ	花トリピーの梨ゼリー	とりにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ らっきょう キャベツ きゅうり なし スイートコーン	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ	770	30.4	30.9	3.3	★緑化とっとりフェア献立★…9月21日から水と緑あふれる鳥取の風土やジオパークの風景、鳥取の自然素材を活かした全国都市緑化とっとりフェアが開催されます。今日は、この緑化フェアにちなみ、鳥取の恵みをたくさん使用した献立にしました。
26	木	ご飯		あじのおろし煮	豆腐のすまし汁 モロヘイヤのごま和え		あじ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん ごま		588	28.9	11.9	2.4	●あじについて…今日は鳥取県産のあじをおろし煮にしました。脂肪の部分には「ドコサヘキサエン酸(DHA)」という成分が含まれていて、脳の働きを活発にします。骨を上手にはずして食べて、鳥取のあじを味わいましょう。
27	金	ご飯		焼肉	中華コーンスープ 大学いも		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ エリンギ あまなごとうがらし にんにく キャベツ しいたけ スイートコーン	ごはん さとう さつまいも	あぶら	710	19.9	16.7	2.1	●大学いもについて…暑さも和らぎ、秋の訪れを感じる季節となりました。今年も賀露町で収穫された賀露娘が登場します。油で揚げた賀露娘に甘いたれをかためた大学いもは、学校給食でも大人気です。
30	月	ご飯		かれいのから揚げ	わかめのみそ汁 きゅうりの梅肉和え		かれい とうふ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん しそ きゅうり うめ	しいたけ えのきたけ たまねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	608	25.4	15.7	2.4	●わかめについて…鳥取市気高町酒ノ津でとれたわかめのみそ汁に入れました。わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムやおなかの中をきれいにする働きのある食物繊維がたくさん含まれています。

※ 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。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「給食だより」「今日の給食」「給食レシピ」、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。