

平成27年度 8月学校給食予定献立表



鳥取県の産物を知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	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	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								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)	2群(牛乳・小魚・海藻)	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)				
24	月	★規則正しい食事とリズムを整えよう 楽しい夏休みが過ぎましたか？今日から学校生活、学校給食が始まります。夏バテ気味の人はいませんか？まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整え、好き嫌いをせずバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。	コーン ピラフ		なすの チーズ焼き	卵スープ 夏野菜のさっぱりサラダ	アイスクリーム	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パセリ にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン にんにく なす えのき きゅうり	ごはん さとう でんぷん アイスクリーム	あぶら	小学校 中学校 791	30.0	405	3
25	火	★酢 昔から、健康や美容に良いと言われてきた酢、酢を飲むと疲れ、肥満になりにくいなどの効果があるそうです。また、菌をやっつける、血をきれいにしてくれたり、カルシウムの吸収を助ける働きもあります。	ご飯		酢たらの 砂丘めぐり	キムチ豚汁 しらたきのツルツル炒め		たら とうふ ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あまながとうがらし にら はねぎ	たまねぎ しょうが らっきょう はくさいキムチ もやし コーン	ごはん さとう でんぷん こんにやく ながいも	あぶら ごまあぶら	751	29.0	347	2.7
26	水	★香辛料 夏バテは大丈夫ですか？まだまだ暑い日が続きます。豆板醤・キムチしょうが・にんにくなどの香辛料は、食欲アップの効果があります。給食を残さず食べて、パワーアップを図りましょう。	米粉 パン		ジャージャー麺	中華スープ 杏仁豆腐	ミニトマト	たまご みそ ぶたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ トマト	たまねぎ きゅうり もやし きくらげ みかん バイン もも たけのこ くこのみ	パン あんにんどうふ ちゅうかめん はちみつ でんぷん サイダー さとう	あぶら	771	28.0	311	3.0
27	木	★夏野菜 夏野菜には、夏に必要な水分やビタミンがたっぷりと含まれています。また、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助け、ほてった体を冷ます働きがあります。まだまだ暑い日が続きます。夏野菜を、しっかり食べましょう。	ご飯		ささみの コーンフレーク 焼き	夏野菜カレー ひじきサラダ		ささみ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	かぼちゃ トマト パセリ にんじん	なす たまねぎ なし えだまめ きゃべつ きゅうり コーン らっきょう	ごはん じゃがいも パンこ コーンフレーク	あぶら マヨネーズ	768 869	31.6 34.1	318 335	2.4 2.7
28	金	★チャンプルー チャンプルーとは、沖縄方言で「混ぜこぜにした」というような意味で野菜や豆腐にかぎらず、さまざまな材料と一緒に炒めあわせます。今日は沖縄の代表料理にひとつ、ゴーヤチャンプルーです。	ご飯		かれのいの から揚げ	かぼちゃのみそ汁 かみかみゴーヤチャンプルー	のり うめぼし	かれい すりめ とうふ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ だいごん ゴーヤ うめぼし	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	654 729	29.6 31.8	419 429	2.8 2.9
31	月	★冬瓜 冬の瓜と書きますが、6月頃から9月頃までが旬の夏野菜です。貯蔵性が高いので、寒くなってからでも流通されています。ただ、冬瓜の良さは薄味でさっぱりして食感があるので、夏に味わいたい食べ物です。	ご飯		ビビンバの具	冬瓜スープ フルーツカクテルゼリー		ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ なし しょうが にんにく とうがん はくさい特好 バイン みかん もやし	ごはん さとう サイダー カクテルゼリー はちみつ	あぶら ごまあぶら	672 781	25.5 29.3	302 318	2.2 2.6

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ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」をご覧いただけます。

★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27年度 9月学校給食予定献立表

鳥取県の産物を知ろう！

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	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)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)				
1 火	★はまち はまちは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。40センチぐらいのものを「はまち」と呼び、1メートルぐらいに成長したものを「ぶり」といいます。青谷町夏泊でも、はまち漁が行われています。	ごはん		はまちのレモンソース かけ	豆腐のみそ汁 豚肉と野菜のピリ辛炒め	デザート ほか	はまち とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ にら	しょうが にんにく レモン しめじ たまねぎ きゃべつ	ごはん てんぷん さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	小学校 732 中学校 871	28.1 34.5	317 353	1.7 2.0
2 水	★ぶどう ぶどうの歴史は古く、紀元前3000年ごろから栽培されていたようです。現在、世界で最も多く栽培されている果物です。日本へは、平安時代頃に、渡来しましたが、甲州(山梨県)で作られたのが、始まりとされています。	米粉パン		マカロニグラタン	カレースープ カリポリサラダ	ぶどう	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あまごがとうがらし トマト パセリ	たまねぎ しょうが にんにく なす コーン ぶどう じゃがいも さとう	パン マカロニ バター	あぶら ごま バター	595 688	25.1 28.8	353 379	2.9 3.4
3 木	★バンサンスー 中華風はるさめの和えものです。『バン』は混ぜる、『サン』は3種類、『スー』は細切りという意味です。今日は、はるさめ・ロースハム・にんじん・きゅうりの4種類の食材を使用しました。	ごはん		いかのチリソース あえ	トマトと卵のスープ バンサンスー		いか ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく じゃがいも もやし	ごはん はるさめ でんぷん ごむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	672 796	27.8 32.1	269 280	2.3 2.7
4 金	★鶏肉 鶏肉は、皮の部分に脂肪が多いのですが、皮をとってしまえば、他の肉に比べて脂肪が少なくなります。脂肪分を減らしたい食事しなければならない人は、皮をのぞくとよいでしょう。	ごはん		鶏肉のバーベキューソースかけ	モロヘイヤのすまし汁 昔長のピリからみそ炒め		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あまごがとうがらし モロヘイヤ	たまねぎ しょうが エリンギ コーン なし えのき なす	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	649 753	29.0 33.5	286 300	2.1 2.5
7 月	★栄養きんぴら きんぴらの材料には、牛肉・ごぼう・にんじん・セロリ・昔長とうがらし・こんにゃく・ごまなど、いろいろな栄養がいっぱいのいつもとちょっと違う、きんぴらごぼうの登場です。	ごはん		豚肉の南蛮焼き	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら		ぶたにく たまご さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あまごがとうがらし はねぎ	たまねぎ ごぼう サラダセロリ じゃがいも こんにゃく	ごはん さとう ごむぎこ ごま	あぶら ごま	636	26.1	301	2.1
8 火	★ピラフ ピラフ(西洋炊き込みご飯)とチャーハン(炒飯)の原形になったのはインドの「プラーカ」という料理です。その料理が西側のトルコ、そしてフランスへ伝わりピラフとなり、東側の中国ではチャーハンとなりました。	カラフルピラフ		たまたまトマピーチーズ焼き	バイザンヌスープ ツナのサラダ		たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん あまごがとうがらし パセリ トマト	たまねぎ しょうが えだまめ じゃがいも だいこん	ごはん さとう きゃべつ じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ	665	26.2	389	3.1
9 水	★チリコンカン ひき肉・玉ねぎ・トマト。チリパウダー・豆を加え煮こんだ料理です。メキシコ風のアメリカ料理で、テキサス州の発祥料理と言われていて、アメリカの国民食の一つです。	大山の恵みパン		チリコンカン	ふわふわ卵スープ 白玉フルーツ		だいず ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あまごがとうがらし パセリ	たまねぎ しょうが にんにく まいだけ コーン なし	パン しらたまだんご でんぷん パンこ サイダー はちみつ	あぶら	618 732	28.5 34.1	345 371	2.8 3.4
10 木	★モロヘイヤ アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。古代エジプトの王様の重い病気が、モロヘイヤを食べたら治ったことから、この名前がつけました。	ごはん		さばのみそ煮	もずく汁 モロヘイヤのきのこ炒め		さば かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん はねぎ モロヘイヤ	たまねぎ きゃべつ えのき	ごはん	ごま	586 719	21.8 26.7	301 322	2.0 2.5
11 金	★9月12日は、「とっとり県民の日」です! 毎年9月12日は、今の鳥取県ができた記念日です。学校給食でも、鳥取県の食材が毎日登場しています。鳥取県の特産品には、どんなものがあるでしょうか?この機会に、鳥取の魅力を見つめよう。	ごはん		砂丘らっきょう ピリ辛そぼろ	青谷畑のようこそ汁 とりっ子サラダ	野菜	ぎゅうにく みそ ぶたにく とうふ とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト はねぎ アスパラガス	たまねぎ しょうが ながいも らっきょう じゃがいも	ごはん さとう なごいも じゃがいも	ごまあぶら	694 799	25.9 29.7	308 326	1.9 2.2
14 月	★ひつまぶし うなぎのかば焼きを使った、名古屋市の郷土料理です。うなぎは、万葉集にも詠われ、昔から薬として食べていた滋養強壮食品です。ビタミンAが豊富で、夏バテ防止にはぴったりです。	ひつまぶし		信田煮	はまちのつみれ汁 チンゲンサイのベーコン炒め		しのだに ベーコン はまち うなぎ たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが えのき しめじ きゃべつ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	713 827	31.7 36.6	389 422	2.4 2.8

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ、ヤ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。

※赤字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。

平成27年度 9月学校給食予定献立表

鳥取県の産物を知ろう！

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					食べものはたらき						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)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)	Kcal	g	g	g							
15 火	★秘密のヘルシー焼きそば 中華麺の変わりに切り干し大根が使っています。どちらかという子どもたちの苦手な食べ物の切り干し大根ですが、ソース味にすれば、みんなの大好きな味でおいしく食べられます。	ごはん		タラの 梨ソースかけ	中華スープ 秘密のヘルシー焼きそば		たら 豆腐 ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	たまりねぎ しいたけ なし きりほしだいこん きゃべつ もやし	ごはん ごむぎこ さとう	あぶら バター	623 714	25.8 29.7	318 336	2.6 3.0
16 水	★コールスローサラダ コールスローサラダとは、細かく切ったキャベツを使ったサラダのことでキャベツやにんじん、きゅうりなどを細かく切って、合わせます。おうちでもサラダを作ってみましょう。	米粉パン		チキン ピカタ	カレーうどん コールスローサラダ		とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ はねぎ ピーマン	たまりねぎ じゃがいも コーン ごぼう きゃべつ	パン ごむぎこ さとう うどん	ドレッシング	679 784	34.3 39.9	303 319	3.0 3.5
17 木	★ジオパーク献立 9月19日に鳥取でアジア太平洋ジオパークネットワーク山陰海岸シンポジウムが開催されます。2014年に山陰ジオパークのエリア拡大が拡大したことを記して「ジオパーク献立」を実施します。ふるさとの魅力を見直し、再発見してください。	ジオパーク ごはん		シイラフライ らっきょう ソースかけ	夏泊わかめのみそ汁 とりっ子野菜の炒め物	ジオゼリー	いか みそ しいら たまご 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ チンゲンサイ	たまりねぎ えだまめ らっきょう たけのこ エリンギ にんにく きくらげ	ごはん ながいも さとう ごむぎこ でんぶん パンこ ゼリー	あぶら	726 817	31.6 36.3	354 375	2.1 2.4
18 金	★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、鹿野町の切り干し大根の登場です。	ごはん		マーボー なす	ワンタンスープ もやしと油揚げのごま酢あえ		ぎゅうにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あまぎがとうがらし はねぎ チンゲンサイ	たまりねぎ じゃがいも なす しめじ しょうが ししいたけ もやし	ごはん さとう でんぶん ワンタんかわ	あぶら ごまあぶら ごま	677 821	25.5 31.8	309 329	2.3 2.8
24 木	★9月27日は「十五夜」 日本では月の満ち欠けを農作業の目安とし、豊作に感謝して月にだんごやさいもなどをお供えする風習がありました。それと中国から伝わってきた月見の宴が結びつき、月見の行事が広まりました。月見のころは、空気が澄んでいて、月がとても美しいと言われます。みなさんも、秋の夜に、月を見上げてみてはいかがですか？	ごはん		若鶏の レモン和え	梨カレー 海そうサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ あまぎがとうがらし	たまりねぎ じゃがいも しょうが レモン コーン なし きゃべつ グリルピーズ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	745 884	25.7 31.8	280 294	2.5 2.9
25 金		ごはん		さんまの おろしソース かけ	いものこ汁 高野豆腐の卵とじ	お月見 デザート	さんま みそ とりにく たまご 豆腐 こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にら	たまりねぎ えのき しめじ ごぼう ししいたけ だいこん	ごはん だんご でんぶん さとう さといも	あぶら	743 867	29.8 35.7	314 332	2.3 2.7
28 月	★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達、言葉の発音ははっきり、脳の発達、歯の病気の予防、がん予防、胃腸快調、全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯が1ーゼ』で覚えてくださいね！	ごはん		はたはたの 南蛮づけ	とうふちくわのすまし汁 甘藷となすのイタリアン炒め	まんてん 大豆	とうふちくわ はたはた ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう ジャコ	にんじん あまぎがとうがらし はねぎ	たまりねぎ なす しめじ しょうが コーン	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	654 741	24.9 26.8	265 272	2.7 3.1
29 火	★トマト 16世紀、コロンブスによりヨーロッパに伝えられ、日本には江戸時代の中頃伝わってきました。その頃は「アカナス」と呼ばれ鑑賞用として作られるだけでした。本格的に栽培されたのは、明治時代からです。	三色丼		鶏そぼろ きんし卵	五目煮 ほうれんそう	きんとき パイ ミニトマト	とりにく たまご ちくわ がんも	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	もやし ごぼう しょうが えだまめ たまねぎ れんこん ししいたけ	ごはん きんときパイ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	741 845	29.0 33.4	302 315	2.3 2.7
30 水	★バジル バジルとはハーブ(薬草)の1つで、しその仲間です。日本名は、メボウキというそうですが、あまり聞いたことがありませんよね！英名(イギリス名)がバジル、イタリア語でバジリコ です。	コッパパン		若鶏の バジル焼き	とっとりグリーンポタージュ らっちゃんサラダ	手作り 梨ジャム	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん ブロッコリー あまぎがとうがらし バジル	たまりねぎ だいこん らっきょう じゃがいも きゃべつ なし	パン みずあめ コーンスターチ じゃがいも ゼリーのもと さとう	あぶら	697 811	28.3 32.6	359 387	2.6 3.1

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ、ヤ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。