

平成25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	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・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・薯類)	6群(油脂)				
2月	★ 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。	ごはん		ピビンバの具	キムチスープ 杏仁豆腐		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 もやし はくさいはげ パイン みかん	ごはん はちみつ さとう サイダー はるさめ あんにとろろ	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 663 中学校 770	27.3 31.5	326 348	2.2 2.6	
3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」と言います。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	豆腐のすまし汁 豚肉と野菜のスタミナ炒め		はまち とうふ ぶたにく	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 さとう	ごはん でんぶん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	723 860	27.8 34.2	314 349	2.2 2.6	
4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す。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	ぶどう	とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん はねぎ	コーン きゃべつ たまねぎ ごぼう ぶどう じゃがいも	パン ごむぎこ うどん さとう	あぶら ドレッシング	702 811	34.5 40.1	305 322	3 3.6	
5木	★ パンサンズー 中華風はるさめの和えものです。『パン』は混ぜる、『サン』は3種類、『スー』は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		たらの チリソース あえ	トマトと卵のスープ パンサンズー		たら ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト パセリ	たまねぎ じゃがいも もやし さとう	ごはん はるさめ ごまあぶら あぶら	667 790	27.8 32.1	285 299	2.0 2.3		
6金	★ 松かさ焼き みその風味と、ごまの香りがきいて、鶏肉の苦手な子どもにも食べやすい、ひき肉料理です。焼き上げた表面が、松の幹に似ているところから名付けられました。	ごはん		まつ 松かさ焼き	もずく汁 モロヘイヤのきのこ炒め		とりにく だいず ぶたにく たまご とうふ みそ 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 でんぶん パンこ	あぶら ごま	617 768	30.0 36.7	338 417	1.9 2.3	
9月	★ わかめ わかめは「若さ」に通じるとされ、漢字で「若布」と書かれることがあります。カルシウムなどミネラルが豊富で、からだの抵抗力を強める成分もあります。ツナのサラダにわかめが入っていますよ。	カラフル ピラフ		若鶏の 照り焼き	パイザンヌスープ ツナのサラダ		とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あまごがとうがらし ピーマン パセリ	たまねぎ じゃがいも コーン きゃべつ しょうが だいこん レモン	ごはん さとう バター	あぶら	620	25.4	278	3	
10火	★ 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・ピーマン・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		とうふちくわ ハタハタの 二色揚げ	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら		はたはた とうふちくわ たまご ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん はねぎ あまごがとうがらし	たまねぎ ごぼう セロリ	ごはん さとう ごむぎこ こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま	711	25.0	299	2.2	
11水	★ 梨 鳥取県を代表する果物です。梨はほとんどが水分で、渴いたのどを潤してくれたり、風邪の時に食べるとのどを潤して痛みを和らげたり、熱を下げる働きがあるそうです。梨の花は、県の花に指定されています。	コッペパン		チリコン カーン	まいたけと豚のふわふわスープ 梨入り白玉フルーツ		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 じゃがいも パイン みかん もも にんにく まいたけ コーン なし	パン しらたまだんご でんぶん パンこ サイダー はちみつ	あぶら	634 748	28.7 34.3	344 370	2.7 3.2	
12木	★ 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？この機会に、鳥取の魅力を再発見しましょう。	てつこご飯		シイラフライ 梨ソースかけ	あまごがとうがらし 青谷畑のようこそ汁 とっとりっ子サラダ	梨	しいら あかがい たまご みそ 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 こまつな アスパラガス	たまねぎ なし じゃがいも	ごはん ながいも ごむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	702 813	30.6 35.4	320 340	2.7 3.2	
13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ぬ人は、皮をのぞくとよいでしょう。	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 ミニトマト	もやし ごぼう しょうが えだまめ たまねぎ	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	836 941	31.3 35.6	334 347	2.7 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」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、変更になる場合もあります。

平成25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 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・豆腐類)		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・豆類)		6群(油脂)						
17 火	★なす 90%以上が水分で、体を冷やす野菜です。なすの紫色の皮には、ガン予防や血管をきれいにする働きがあります。なすのおいしい時期は、6月から9月です。	ごはん		マーボーなす	ワンタンスープ 中華サラダ	デザートほか	ふたにく ぎゅうにく みそ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ なす しめじ しょうが きゃべつ もやし しいたけ	ごはん でんぶん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	小学校 664 中学校 806	25.1 31.3	281 295	2.4 2.9
18 水	★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、言葉の発音はつきり、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。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！	ごはん		若鶏の からあげ	カレースープ カリポリサラダ	デザートほか	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん 甘長とうがらし トマト かぼちゃ	しょうが にんにく なす グリンピース だいこん コーン	パン でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	630 731	27.0 31.1	308 326	2.7 3.2
19 木	★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、青谷町の甘長とうがらしの登場です。	ごはん		さわらの みそマヨネーズ 焼き	とうふちくわのすまし汁 甘長とうがらしのこまジャコ炒め	デザートほか	とうふちくわ さわら かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ジャコ	にんじん 甘長とうがらし はねぎ パセリ	たまねぎ しめじ	ごはん ゼリー マヨネーズ ごまあぶら ごま	あぶら	705 810	26.6 30.6	320 333	2.3 2.7
20 金	★9月19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といもなどを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		信田煮	はまちのつみれ汁 チンゲンサイのベーコン炒め	デザートほか	しのだに ベーコン はまち たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	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 でんぶん	ごま	682 791	29.0 33.5	419 457	2.6 3.0
24 火	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		キムチ丼の具	ビーフンスープ ほうれんそうのナムル	デザートほか	ふたにく みそ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ きくらげ せんまい にんにく しろねぎ	ごはん さとう ビーフン	ごまあぶら ごま	606 738	24.7 31.9	307 330	2.5 3.0
25 水	★緑化とっとりフェア献立 全国都市緑化とっとりフェアが、鳥取市湖山池公園で9月21日～11月10日まで開催されます。給食の食材を通し、鳥取県の風土、暮らし、文化などの自然環境について考える機会にしてくださいね。	ごはん		若鶏の 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	デザートほか	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 ピーマン	たまねぎ だいこん らっきょう きゃべつ	パン ごまぎこ じゃがいも 梨ゼリー	あぶら	709 817	28.6 33.0	362 388	2.8 3.3
26 木	★さんま さんまは漢字で『秋刀魚』と書かれるように、秋においしく、刀のようにキラキラしている魚です。さんまなどの青い魚には、脳の働きをアップしてくれるDHAという脂がたっぷり含まれています。	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	デザートほか	さんま みそ とりにく たまご とうふ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にら	たまねぎ えのき しめじ ごぼう しいたけ だいこん	ごはん でんぶん さとう さといも	あぶら	708 832	29.8 35.7	306 324	2.3 2.7
27 金	★秘密のヘルシー焼きそば 中華麺の代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		もさえびの から揚げ	中華スープ 秘密のヘルシー焼きそば	デザートほか	もさえび とうふ ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん きゃべつ もやし	ごはん でんぶん	あぶら	617 745	25.6 34.2	307 334	2.2 2.6
30 月	★梨カレー カレーと梨は非常に相性がよく、カレーに梨を入れると「甘さ」「うまみ」が出てきます。甘いのがお好みならば赤梨がおすすめです。20世紀梨はみずみずしく酸味があってスッキリした味になります。	ごはん		ささみの レモン和え	梨カレー 海そうサラダ	デザートほか	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ しょうが レモン コーン なし きゃべつ グリンピース	ごはん でんぶん	あぶら	698 827	29.1 35.9	279 292	2.5 2.9

★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」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、変更になる場合もあります。