



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・6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 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					
1	火	ごはん		根菜入りつくね	呉汁 ほうれんそうのおかか和え		あぶらあげ とりにく ご(だいず) みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ	もやし しめじ はくさい れんこん	ごはん ごまあぶら さといも さとう	小学校 625	小学校 21.8	小学校 16.3	小学校 2.4	●呉汁について…呉汁は鳥取県をはじめ日本各地に伝わる郷土料理で、大豆の旬である秋から冬にかけて食べられています。大豆を水に浸してすりつぶしたものを「呉」といい、呉の入ったみそ汁を「呉汁」といいます。大豆の栄養が詰まった、体が温まる汁の物です。		
2	水	大山小麦 アップルパン		若鶏肉の ワインソースかけ	ポトフ フレンチサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ だいこん セロリ りんご キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら 685	26.6	28.4	3.2	★フランス料理献立について★…今日は、フランス語で「火にかけた鍋」という意味がある、フランスの郷土料理「ポトフ」を作りました。また、フランス料理はソースを使った料理が多いのが特徴なので、ワインソースを作って鶏肉にかけました。さまざまな国の食文化を知って、日本の食文化との違いを感じてみてください。		
4	金	ごはん		はまちのしょうが煮	もずくのみそ汁 はくさいの塩こうじ炒め		はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく にんじん ほうれんそう えのきたけ しょうが はくさい しろねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ しろねぎ	ごはん でんぷん しおこうじ	あぶら 605	23.1	16.1	2.2	●塩こうじについて…塩こうじは、塩、こうじ、水を混ぜて発酵させた調味料です。肉や魚をやわらかくしたり、炒め物では塩だけで炒めるよりも甘みやうまみ、香りが増したりするなど、さまざまな料理で活躍します。今日は、鳥取市の農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られた塩こうじを使った炒め物です。		
7	月	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	あご竹輪のすまし汁 だいずと昆布の煮物		ぶたにく ぎゅうにく あごちくわ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ ねぎ とうがらし	らっきょう たまねぎ しょうが だいこん しめじ えだまめ	ごはん でんぷん さとう ふ	あぶら 632	25.0	15.7	2.4	●鳥取県の特産品について…鳥取県は豊かな自然に囲まれており、海の幸や山の幸に恵まれています。今日は「砂丘らっきょう」、「あご竹輪」、「だいず」を献立に取り入れました。砂地を生かして栽培された砂丘らっきょうのシャキシャキとした食感や、あご竹輪から出るだしとうまみ、だいずの甘味を味わってください。		
8	火	ごはん		いかのフライ	豆腐のみそ汁 だいこんのごま和え	ちゅう (中) あかなし 赤梨 	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん (中) あかなし	ごはん さとう パンこ こむぎこ	あぶら 572	19.9	13.4	2.0	★かみかみ献立について★…11月8日は「いい歯の日」です。いつまでもおいしく楽しく食事するためにも、健康で丈夫な歯を保つことは大事です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て口の中をきれいにし、むし歯の予防になります。今日は、かみごたえのあるいかのフライを献立に取り入れました。しっかりとかんで食べましょう。		
9	水	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	マカロニスープ きのことベーコンのソテー		ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー エリンギ しめじ キャベツ	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら 576	25.7	19.8	3.4	●ブロッコリーについて…ブロッコリーには小さい緑色のつぶつぶがありますが、このひとつひとつが花のつぼみで、私たちはこの部分を食べています。同じように花のつぼみを食べる野菜には、カリフラワーやみょうががあり、花野菜といえます。今日はマカロニスープにブロッコリーを入れました。		
10	木	ごはん		赤がれいのあんかけ	いもこん鍋 かにの酢の物		あかがれい とりにく かに	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう キャベツ	だいこん ごぼう キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう さといも こんにやく	あぶら 652	26.7	14.9	2.1	★郷土料理献立について★…今日は、鳥取県の郷土料理「いもこん鍋」を作りました。さといも、こんにやく、だいこんなどの具材を煮込んだ鍋で、鳥取藩の武士が質素な暮らしをする中で考え出したといわれています。また、鳥取港で多く水揚げされている「赤がれい」や「かに」を取り入れて、鳥取をより感じられる献立にしました。		
11	金	ごはん		あじの煮付け	えのきたけと厚揚げのみそ汁 しろねぎのしょうが炒め	しょう (小) あかなし 赤梨	あじ あつあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ もやし しろねぎ しょうが (小) あかなし	ごはん でんぷん さとう	あぶら 621	26.8	12.9	2.6	●白ねぎについて…鳥取の白ねぎは、やわらかく甘みがあるのが特徴です。旬は冬ですが、鳥取県では季節に合わせて15種類もの品種を栽培しているので、1年中おいしい白ねぎを食べることができます。炒め物に入っている白ねぎとしょうがは、どちらもけっこうよく、からだをあたためてくれます。白ねぎとしょうがのパワーで温まりましょう。		
14	月	ごはん		信田煮	吉野汁 河内さといもといかのみそ煮		とりにく あぶらあげ いか みそ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ だいこん しろねぎ グリーンピース スイートコーン	ごはん さとう さといも でんぷん こんにやく	619	22.7	15.7	2.0	●河内さといもについて…鳥取市河内では、平成23年度から学校給食用のさといもの計画栽培が始まりました。河内地区の方々が、地域ぐるみで心を込めて作ってくださっています。今日は、10月から12月にかけて収穫される旬のさといもを、鳥取港で水揚げされたいかと一緒にみそで煮ました。			
15	火	ゆかりごはん		いわしのフライ	なめこのみそ汁 うの花の炒り煮		いわし おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ あかしそ	はくさい だいこん なめこ ほししいたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	692	23.6	21.7	1.9	●いわしについて…いわしは鳥取県で水揚げが多く、よく食べられている魚の一つです。いわしなどの背の青い魚には、脳の働きや血液の流れをよくする良質な脂が多く含まれています。今日は、鳥取県で水揚げされたいわしをフライにしました。		

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシピ」がご覧いただけます。



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・6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 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					
16	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	はくさいのスープ ごぼうサラダ		ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ブロッコリー スイートコーン	たまねぎ にんにく だいこん ごぼう はくさい キャベツ	コッペパン であんぱん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 566	小学校 23.1	小学校 23.1	小学校 3.1	●はくさいについて・・・はくさいは水分が多くあっさりしているので、スープや鍋など煮込み料理によく使われます。水分の他に、かぜの予防に効果があるビタミンCも含まれます。今日は、旬のはくさいをたっぷり使ったスープです。スープにも野菜の栄養やうまみが溶け出しているの、しっかり食べてください。
17	木	ごはん		オムレツ	きのことさつまいものカレー キャベツのアーモンド和え		ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく なし キャベツ もやし	ごはん さつまいも じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	721	24.0	20.4	2.8	●さつまいもについて・・・今日の給食に使ったさつまいもは、賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に計画栽培された「砂丘かんしょ」です。砂地で育てられているため、ほくほくとした食感としっかりとした甘みがあります。今日は、この砂丘かんしょをカレーに入れて甘みを出しました。
18	金	ごはん		なつどまり 夏泊はまの 香味ソースかけ	さといものみそ汁 切干大根の含め煮	 富有柿	はまち さつまいも みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし ふゆがき	たまねぎ はくさい しろねぎ しょうが えだまめ きりぼし だいこん	ごはん こむぎこ でんぷん さといも さとう	あぶら	745	25.8	23.9	2.1	★とっとりふるさと探検日～青谷・第二センター地域～★・・・今月のふるさと探検食材は、青谷町の夏泊漁港で水揚げされたはまちと、神戸地区で収穫された富有柿です。脂ののった夏泊のはまちと、みずみずしく甘み強い富有柿を味わってください。生産者の方や地元の恵みに感謝していただきます。
21	月	ごはん		しゅうまい	しろねぎの中華スープ チンゲンサイの オイスターソース炒め		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ しょうが きくらげ	はくさい しろねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	621	21.8	14.3	2.1	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイは中国で生まれた野菜で、はくさいの仲間です。油との相性がよい野菜で、炒めると葉の色があざやかになるだけでなく、β-カロテンの吸収率もアップします。β-カロテンは体の中でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがある栄養素です。
22	火	ごはん		ハムステーキ	ビーフストロガノフ ヴィネグレットサラダ		とりにく ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー トマト パセリ キャベツ	たまねぎ しろねぎ しめじ ピーズ キャベツ	ごはん じゃがいも		719	27.4	20.2	2.4	★ロシア料理献立について★・・・鳥取県とロシア沿海地方との友好交流事業が、今年で25周年を迎えました。今日の給食では、ロシア料理の代表の一つである「ビーフストロガノフ」と、ロシアではおなじみの野菜「ピーズ」を使った「ヴィネグレットサラダ」をアレンジして作りました。給食を食べて友好交流25周年をお祝いしましょう。
24	木	ごはん		さばのみそ煮	ちゃんこ鍋 はるさめの酢のもの		さば とりにく とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ ごぼう しろねぎ キャベツ	はくさい だいこん えのきたけ ごぼう しろねぎ キャベツ	ごはん はるさめ さとう しらたまご		684	24.7	15.9	2.4	●ちゃんこ鍋について・・・「ちゃんこ」とは相撲部屋で力士が作る料理のことで、その中の鍋料理を「ちゃんこ鍋」といいます。今日は、鳥取市出身の力士が活躍しているお大相撲にちなんで、ちゃんこ鍋を作りました。季節の野菜や鶏つくね、豆腐、白玉団子を入れた具だくさんの鍋を食べて、丈夫な体をつくりましょう。
25	金	ごはん		豚肉のねぎ塩炒め	だいこんのスープ 大学いも		ぶたにく こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ キャベツ	はくさい だいこん もやし にんにく キャベツ	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	743	20.7	21.3	1.9	●だいこんについて・・・だいこんは葉の近くが甘く、先端に行くほど辛くなります。煮込み料理やサラダには葉の近くを、だいこんおろしや薬味には先端部分を使うなど、料理によって使い分けすることができます。また、ジアスターゼという消化酵素を含んでいて、胃腸の働きをよくしてくれます。
28	月	ごはん		しょうがコロッケ	はまちのつみれ汁 かみかみきんぴら		ぎゅうにく ぶたにく はまち みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし たまねぎ	はくさい しょうが だいこん れんこん グリーンピース エリンギ	ごはん パンこ こむぎこ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	670	21.1	20.0	2.2	★かみかみ献立について★・・・今日は、れんこん、こんにやくといったかみごたえのある食材を使って、かみかみきんぴらを作りました。よくかむことは脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたり、肥満を予防したりするなど全身の健康につながります。よくかんで食べる習慣を身に付け、元気に過ごしましょう。
29	火	ごはん		ますの塩焼き	わかめとふのすまし汁 こまつなと厚揚げの煮びたし	スイートポテト	ます かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しろねぎ えのきたけ	だいこん はくさい しろねぎ	ごはん ふ さとう スイートポテト		608	23.8	13.3	2.7	●ますについて・・・ますはさけと同じ仲間の魚です。ますやさけの身の赤色は、えさとして食べたえびなどの色素によるもので、アスタキサンチンといわれます。体の中の細胞をきれいに保ってくれます。また、ますの皮には肌を健康に保つコラーゲンが多く含まれているので、皮まで残さず食べましょう。
30	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	かぶのスープ ほうれんそうのサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト スイートコーン	たまねぎ しろねぎ かぶ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	ドレッシング	539	24.3	18.6	3.3	●かぶについて・・・かぶの白い根の部分には、体の中から余分な塩分を出してくれるカリウムが、葉の部分にはカルシウムや鉄分などの無機質が多く含まれています。寒くなる今の時期のかぶは、甘みがぐっと増しておいしいです。今日は、かぶの甘みをスープで味わってください。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシピ」がご覧いただけます。