



# 平成28年 8.9月 予定献立表

今月のめあて

## 鳥取県の産物を知ろう



国府学校給食センター

日曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
							赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)					
							おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	おもにエネルギーになる	1群 魚・肉・卵・大豆製品など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜				
26	金	今月の目標は、鳥取県を知ろうです。給食メッセージで紹介しますので、鳥取県のいろいろな食文化のことを知り、大切にしていきたいでしょう。	大山小麦 コッパン	あじの甘から漬け	冷やし中華 アスパラの炒め物	ぶどうパー	あじ ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん アスパラガス	さやうり たまねぎ もやし	パン じゃがいもでんぶん さとう ぶどうパー	あぶら	小学校 669	28.6	323	3.5
29	月	鳥取市酒ノ津の天然わかめをサラダにれました。天然の国産わかめは、市場の4%しかなく、貴重です。肉厚で歯ごたえがいいのが特徴です。	ご飯	ウィンナー	夏野菜カレー 酒ノ津わかめサラダ	ぶどうパー (給食初日の学校のみ)	ぎゅうにく ウィンナー かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とまと むきえだまめ かぼちゃ	びし さやうり たまねぎ びす にんにく らっしょう	ごめ じゃがいも さとう ぶどうパー	あぶら カレールー	753	24.5	292	3.0
30	火	ひじきは、海そうで、海岸近くの岩場に繁殖します。ひじきには、鉄、カルシウム、食物繊維などが多く含まれていて、骨を強くする働きがあります。	ご飯	さけの塩焼き	豚じゃがみそ汁 ひじきの炒り煮		さけ ぶたにく さつまいも みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん いんげん	たまねぎ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	556	26.1	309	2.5
31	水	ミネストローネに鳥取市産のトマトをいれました。トマトには、カロテンやビタミンCと、肉や油の消化を助けるビタミンB6が含まれています。	大山小麦 コッパン	若鶏肉の から揚げ	ミネストローネ グリーンサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	とまと にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう こむぎこ じゃがいもでんぶん	あぶら	669	28.6	323	3.5
1	木	モロヘイヤは「王様の野菜」という意味です。カロテン、カルシウムが多く、エジプトの王様がモロヘイヤで病気を治したという逸話があります。	発芽玄米 ご飯	豚肉の しょうが焼き	モロヘイヤの すまし汁 じゃがいもきんぴら		ぶたにく あぶらあげ さつまいも	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん	たまねぎ しょうが むきえだまめ しめじ	ごめ げんまい じゃがいも	あぶら ごまあぶら	619	26.7	320	2.8
2	金	納豆は、大豆に納豆菌を混ぜて発酵させたものです。納豆には、腸の調子を整え、お肌を健康に保ち、疲れを回復させる働きがあります。	ご飯	あごの天ぷら	酒ノ津わかめの みそ汁 納豆和え		あご みそ だいず シーチキン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ きゅうり	ごめ じゃがいも じゃがいもでんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング ごま	650	29.0	295	2.4
5	月	もずくは食物繊維の「フコイダン」が多く含まれていて、腸の中の環境を整え、腸のはたらきを良くします。	ご飯	若鶏肉の スタミナ焼き	もずくスープ チャブチェ		とりにく ぶたにく かき揚げ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ えのき	ごめ はるさめ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	591	23.7	279	3.1
6	火	厚揚げは大豆が原料です。大豆はたんぱく質や脂肪が豊富です。オリゴ糖が多いので、腸内細菌の増加など健康食品として見直されています。	ご飯	いわしの かば焼き	厚揚げのみそ汁 きゅうりの酢の物		いわし あつあげ かき揚げ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが しるねぎ だいこん きゅうり	ごめ じゃがいもでんぶん さとう こむぎこ	あぶら	664	26.0	383	2.8
7	水	とうがんは、冬の瓜と漢字で書きますが、6月から9月に収穫される夏の野菜です。ビタミンCとカルシウムを含み、利尿作用があります。	大山小麦 ツイスト パン	チリソース ハンバーグ	とうがんのスープ コールスローサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	628	22.6	310	3.8
8	木	毎月8のつく日は、かみゆえのあるメニューをお届けしています。かむことであごの筋肉が発達したり、歯並びがよくなるなどの効果があります。	ご飯	はまちのレモン焼き	あご竹輪の すまし汁 切干大根のきんぴら		はまち あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ えのき きりぼしだいこん レモン	ごめ さとう デザート	あぶら	625	26.6	293	2.6
9	金	9月12日は「とっとり県民の日」です。鳥取県民の日にちなんで、県産の牛肉、とうふ竹輪、大豆、菜、旬の野菜を入れてとっとり子カレーにしました。鳥取の恵みに感謝していただきましょう。	麦ご飯	いかフライ	とっとり子カレー 雨滝ゆは和え	(音)・(音) 新甘泉	いか ぎゅうにく とうふちくわ だいず ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく なし	ごめ じゃがいも むぎ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら カレールー	767	27.6	328	3.3
													895	31.3	347	3.9

12	月	<p>たらは、鳥取港で水揚げされたものです。たらは、たんぱく質を多く含みますが、脂肪が少なく、胃腸の弱い人でも食べられる消化の良い食品です。</p>	ご飯		<p>たらのコーン焼き</p>	<p>ポパイスープ いろいろサラダ</p>	<p>(縮が、縮中、粟が) 新甘泉</p>	<p>たら だいす たまご ハム ベーコン</p>	ぎゅうにゅう	<p>パセリ ほうれんそう にんじん</p>	<p>たまねぎ なし コーン きゅうり もやし セロリ</p>	<p>ごめ</p>	<p>あぶら ドレッシング</p>	666	28.3	287	2.6
13	火	<p>みそは、国府町産です。みそは、大豆を発酵させたもので、たんぱく質を多く含み、保存もきくので、戦国時代に兵食として重用されました。</p>	ご飯		<p>豚肉の 甘酢あん</p>	<p>じゃがいものみそ汁 キャベツの和え物</p>	<p>(旨・醤) 新甘泉</p>	<p>ぶたにく あぶらあげ みそ</p>	ぎゅうにゅう わかめ	<p>にんじん ピーマン ねぎ</p>	<p>たまねぎ らっきょう キャベツ にんにく しょうが きりぼしだいこん</p>	<p>ごめ じゃがいも</p>	あぶら	689	27.8	340	2.7
14	水	<p>ジオ焼きそばとは、山陰海岸ジオパークのエリア内で収穫されたすめいかとどうふ竹輪、豚肉、キャベツ、たまねぎなどが入って地元の恵みいっぱいです。</p>	<p>大山小麦 コッペパン</p>		<p>しゅうまい</p>	<p>ジオ焼きそば フルーツミックス</p>		<p>ぶたにく いか どうふ ちくわ かつおぶし</p>	ぎゅうにゅう あおのり	<p>にんじん</p>	<p>もやし たまねぎ みかん キャベツ もも</p>	<p>ばん こむぎ</p>	あぶら	782	26.6	322	3.9
15	木	<p>今年の十五夜は9月15日です。今日はお月見献立です。十五夜には芋、団子、枝豆、その年にとれた初ものや、すすきを供える習慣があります。</p>	ご飯		<p>さんまの塩焼き</p>	<p>お月見汁 夏大根のおかか炒め</p>	<p>お月見 デザート</p>	<p>さんま とりにく</p>	ぎゅうにゅう	<p>にんじん ねぎ いんげん</p>	<p>たけのこ だいこん ごぼう まいたけ</p>	<p>ごめ さといも こんにやく しらたまもち デザート</p>	ごまあぶら	698	25.5	301	2.2
16	金	<p>毎月19日は食育の日です。今日は、鳥取市で収穫された「大黒なすび」です。なすは、夏野菜の一つで、体を冷やす働きがあります。</p>	<p>黒米 ご飯</p>		<p>はたはたのから揚げ</p>	<p>雨滝ゆばのすまし汁 大黒なすびとひき肉の みそ炒め</p>		<p>はたはた ゆば みそ どうふ かき揚げ ぶたにく</p>	ぎゅうにゅう	<p>にんじん ピーマン</p>	<p>なす たまねぎ</p>	<p>ごめ くろまい こむぎ さとう</p>	あぶら	666	19.2	265	1.5
20	火	<p>豆腐竹輪は、豆腐と魚のすり身を混ぜてつくった竹輪で、鳥取市の特産品です。ゆかりをつけて揚げました。</p>	ご飯		<p>豆腐竹輪の ゆかり揚げ</p>	<p>豚汁 ほうれんそうの のり酢和え</p>		<p>どうふ ちくわ ぶたにく シーチキン みそ</p>	ぎゅうにゅう のり	<p>にんじん ほうれんそう ねぎ ゆかり</p>	<p>だいこん ごぼう もやし</p>	<p>ごめ こんにやく じゃがいも でんぶ</p>	あぶら ごま	593	27.3	336	3.0
21	水	<p>レーズンとは、ほしぶどうのことです。カルシウム、鉄、マグネシウムが多く含まれていて、骨を強くする働きがあります。</p>	<p>大山小麦 レーズン パン</p>		<p>若鶏肉の らっきょうソースかけ</p>	<p>ポトフ ひじきサラダ</p>		<p>とりにく ウインナー</p>	ぎゅうにゅう ひじき	<p>にんじん パセリ</p>	<p>らっきょう ほしぶどう キャベツ たまねぎ きゅうり コーン</p>	<p>ばん じゃがいも じゃがいも でんぶ さとう</p>	あぶら ごま	720	27.5	327	3.6
23	金	<p>すめいかは、鳥取県沖で水揚げされたものです。いかには、「タウリン」が多く含まれていて、疲労回復、高血圧予防、血液をさらさらにする働きがあります。</p>	ご飯		<p>かぼちゃサンドフライ</p>	<p>とうもろこしの ポタージュ キャベツといかの ガーリックソテー</p>		<p>ベーコン いか どうじゃう</p>	ぎゅうにゅう	<p>かぼちゃ にんじん ピーマン</p>	<p>たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ</p>	<p>ごめ じゃがいも</p>	あぶら	666	19.2	265	1.5
26	月	<p>まいたけは、国府町の山本さきの公園で栽培されたものです。鳥取県内で唯一栽培されています。まいたけができるまで、75日かかります。大切に育てたまいたけを味わって食べましょう。</p>	<p>チキン ライス</p>		<p>さわらの バジル焼き</p>	<p>ねばねばスープ まいたけのオイスター ソース炒め</p>		<p>とりにく さわら ベーコン</p>	ぎゅうにゅう	<p>にんじん バジル モロヘイヤ</p>	<p>にんにく たまねぎ キャベツ まいたけ なめたけ</p>	<p>ごめ さといも</p>	あぶら オリーブあぶら	603	25.1	290	3.3
27	火	<p>ピーマンは、原産が中南米で唐辛子の仲間です。日本には16世紀に日本に伝来しました。ビタミンCがレモンの5倍含まれています。</p>	ご飯		<p>かれいのから揚げ</p>	<p>肉じゃが ピーマンの 塩こうじ炒め</p>		<p>かれい ぎゅうにく ウインナー</p>	ぎゅうにゅう	<p>にんじん グリーンピース ピーマン</p>	<p>たまねぎ キャベツ</p>	<p>ごめ さといも じゃがいも でんぶ ごむぎ さとう</p>	あぶら	708	30.5	302	2.5
28	水	<p>たまごは、鳥取県産です。たまごは、身体に必要な8種類の必須アミノ酸がすべてバランスよく含まれていて、免疫力をアップしてくれる食品です。</p>	<p>大山小麦 全粒 コッペパン</p>		<p>豚肉のバーベキュー ソースかけ</p>	<p>トマトとたまごの スープ いかと海そうのサラダ</p>		<p>ぶたにく たまご いか</p>	ぎゅうにゅう わかめ	<p>にんじん とまと パセリ</p>	<p>たまねぎ なし にんにく しょうが</p>	<p>パン じゃがいも でんぶ ごむぎ さとう</p>	あぶら	577	25.6	310	3.3
29	木	<p>さばは、「青魚の王様」といえるほど栄養価が高くEPAやDHAが豊富に含まれていて、脳や神経組織に大切な働きをしてくれるとされています。</p>	ご飯		<p>さばのみそだれか け</p>	<p>五目煮 はりはり和え</p>		<p>さば さつまいも みそ</p>	ぎゅうにゅう わかめ	<p>にんじん</p>	<p>れんこん ごぼう ただのこ キャベツ もやし だいこん</p>	<p>ごめ こんにやく さとう</p>	あぶら	643	25.9	307	3.9
30	金	<p>福部の砂丘らっきょうでサラダを作りました。らっきょうは小さい粒ですが、疲労回復効果、食欲増進、整腸作用、血液をきれいにする、肌の健康を保つなどの働きがあります。</p>	<p>福部 さつまいも ご飯</p>		<p>若鶏肉の なしソースかけ</p>	<p>秋なすのみそ汁 らっちゃんサラダ</p>		<p>とりにく あぶらあげ かき揚げ みそ</p>	ぎゅうにゅう わかめ	<p>にんじん ねぎ</p>	<p>なす なし たまねぎ らっきょう だいこん えのきたけ しょうが にんにく</p>	<p>ごめ さつまいも こんにやく さとう</p>	あぶら ごま	676	24.6	330	3.7
														811	28.5	352	4.3

太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。