

平成26年 10月 学校給食予定献立表

その1

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】元氣なからだをつくろう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g	
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質					
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂					
1	水	らっきょうはビタミンB1の吸収を助けてくれるすぐれものです。豚肉にはビタミンB1が多く含まれているので相性はばっちり！鳥取県特産品らっきょうのソースを味わってくださいね。	はん ご飯			ぶたにく 豚肉の らっきょうソースかけ	さけ 酒の津わかめのすまし汁	ぶたにく とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ じゃがいも らっきょう コーン しめじ	こめ さつまいも さとう でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 669 中学校 823	27.0 32.0	308 328	2.1 2.6	
2	木	今日は、きのこを使った献立が多いですが、きのこには、食物繊維が豊富で、弱った胃腸を元気にしてくれ、血液をきれいにする働きがあります。よくかんで食べましょう。	はん ご飯			あじフライ	とうふ 豆腐となめこのみそ汁	ちゅう (中) ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	なめこ だいこん キャベツ しめじ	こめ こむぎこ パンこ ぶどうゼリー (中)	あぶら	607 801	26.2 29.9	331 361	2.1 2.4	
3	金	たまごじに入っている白くて四角いもの、何かわかりますか？「高野豆腐」とい、「凍り豆腐」、「しりしり」とも呼ばれています。豆腐とは、食感が全く違いますね。	はん ご飯			わかどりにく 若鶏肉の しおこうじや 塩麴焼き	ちくわ あご竹輪のすまし汁	しょう (小) ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ほししいたけ まいたけ	こめ さとう ぶどうゼリー (小)	あぶら	729	31.4	345	3.2	
6	月	なすとトマトを使ったスパゲッティです。ベーコンとなすとトマトをじっくり煮込んでソースを作りました。ソースのうま味のかからんスパゲッティを味わってくださいね。	こめこ 米粉パン			さけ さけの香草焼き	なすとトマトのスパゲティ	さけ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく じゃがいも れんこん なす エリンギ	こめ さとう こむぎたんぱく パンこ スパゲッティ じゃがいも	ショートニング オリーブあぶら あぶら ドレッシング	700 825	33.8 39.9	304 318	2.4 2.9	
7	火	秋の味覚、栗はその昔、日本の縄文時代から貴重な食料だったとか。炭水化物やビタミン類も多く含むので、効率よくエネルギー補給することができますよ。	はん くりご飯			とりにく 鶏肉とごぼう ナッツ揚げ	こまつなのみそ汁	あつあげ みど	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいずもやし たまねぎ しめじ だいこん もやし キャベツ	こめ くり こむぎこ さとう	あぶら アーモンド ごま	688 839	20.5 24.5	389 429	2.4 2.8	
8	水	お好み焼きには関西風と広島風が有名です。給食では、ご飯と一緒に食べるので長いものと食材と一緒に混ぜ合わせた関西風にふわっと焼き上げています。	はん ご飯			この お好み焼き	とうふ 豆腐のすまし汁	梨の コンポート	ぶたにく ちくわ しらす たまご とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ なし えのき グリーンピース	こめ じゃがいも こむぎこ さとう なかいも みずあめ	あぶら	695 854	25.2 30.1	327 353	2.5 3.3
9	木	「畑の肉」と呼ばれる大豆を発酵させたのが納豆です。納豆ボールは味付けにみそを使っているので焦げやすいですが、外はカリッと、中はふわっとした食感がいいですよ。	むぎ 麦ご飯			なっとう 納豆ボール	もずくのスープ	ブルーベリー ヨーグルト	なっとう たまご ぎゅうにゅう ひじき もずく ブルーベリー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひじき もずく ブルーベリー ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう えのき だいこん	こめ むぎ でんぶん こんにやく さとう	あぶら	674 823	25.8 30.9	371 400	2.4 3.0
10	金	さばのピリ辛焼きの辛さのものは「豆板醤」です。豆板醤は、そらめを発酵してつくられている中国の発酵調味料です。では、日本の発酵調味料といえば何でしょう？	はん ご飯			さばのピリ辛焼き	さつまいものみそ汁	さば あぶらあげ みど さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう えのき だいこん	こめ さつまいも こんにやく さとう	ごま あぶら	761	28.8	335	2.7	
15	水	ポトフは、肉と野菜をじっくり煮込んだフランス料理で、日本でいう「おでん」のようなものです。気高産じゃがいももじっくり煮込んでいるので、野菜の甘みを味わってくださいね。	コッパパン			おから入り ミートローフ	ポトフ	マーシャル ピンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ グリーンピース だいこん コーン	こむぎこ さとう パンこ でんぶん じゃがいも マーシャルピンズ	ショートニング あぶら	694 801	25.5 30.1	362 384	3.2 3.7
16	木	お米はモチモチと玄米になります。玄米は、白米に比べてビタミンB1が5倍も多いのです。ビタミンB1は、脳神経にとっても大事ななたらきをするのですよ。	はつがげんまい 発芽玄米ご飯			くりクロッケ	あき 秋の美りカレー	さけ 酒の津わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ あかつのまた あかつのまた	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ じゃがいも なす しめじ	こめ くり げんまい じゃがいも さつまいも	あぶら	684 847	19.8 23.6	308 335	2.5 3.2	

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成26年

10月

学校給食予定献立表

その2

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

元気なからだをつくろう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
17	金	毎月19日は「食育の日」ですが、少し早めて今日になりました。今月の食材は、鳥取市産のさつまいもです。ご飯と一緒に炊き込むので食べやすい大きさに切っています。	さつまいもご飯		さんまの塩焼き	さけの津わかめのみそ汁 昆布の五目炒め	さんま あぶらあげ みそ さつまあげ	こんぶ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごま ねぎ いんげん	まいたけ ごぼう	ごめ さつまいも こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	小学校 671 中学校 820	25.7 30.4	358 396	3.1 3.7	
20	月	小学1年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」のサラダを再現しました。いろいろな食べ物が入っているので、探してみてくださいね。	ごめ 米粉パン		チキンピカタ	パンプキンスープ りっちゃんサラダ	ささみ たまご ベーコン ポークハム さつまあげ	スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム こんぶ	かぼちゃ パセリ ミニトマト にんじん	たまねぎ さつまいも キャベツ セロリ しめじ コーン りんご(中)	ごめ こむぎたんぱく さとう こむぎ じゃがいも	ショートニング あぶら	643 779	35.1 38.8	310 332	2.9 3.2	
21	火	かれいの頭を残していませんか？調理員さんが上手にかラッと揚げていますので、丸ごと食べることができますよ。よいかむと、魚の味もよくわかり、骨や歯も丈夫になりますよ。	ごはん ご飯		かれいのから揚げ	あつあ 厚揚げのみそ汁 きりぼしだいこん ふく 切干大根の含め煮	しょう りんご	エテカレイ あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごま ねぎ いんげん	たまねぎ えのき きりぼしだいこん ほししいたけ りんご(小)	ごめ でんぶん こむぎ こんにやく さとう	あぶら	645 740	25.4 30.2	383 420	2.1 2.8
22	水	気高産のさつまいもを大学いにしました。さつまいもは今が旬の食べ物で、おなかの調子を整える食物繊維や美肌効果のあるビタミンC、B1などを多く含んでいますよ。	むぎ はん 麦ご飯		ぎゅうにく 牛肉ときのこの オイスター炒め	ちゅうか 中華スープ だいこん 大学いも	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	エリンギ しめじ にんにく もやし ほししいたけ キャベツ えのき たまねぎ だいこん	ごめ むぎ はるさめ さつまいも	ごまあぶら あぶら くろごま	675 824	21.1 25.3	298 314	2.1 2.4	
23	木	今が旬のはまちはカラッと油で揚げ、たれにくぐらせています。体長35cm～60cm以下のものを「はまち」、80cm以上のものを「ぶり」と呼ぶそうです。	ごはん ご飯		はまちのかば焼き	もずくのすまし汁 キャベツのみそ炒め	はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ えのき もやし	ごめ でんぶん こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	630 766	24.9 29.9	270 280	2.2 2.8	
24	金	かぜの予防に効果のあるビタミンAやCが含まれているかぼちゃを使って、みそ汁にしました。給食では、みそ汁の出汁は煮干しです。じっくり出汁をとることで美味しくなりますよ。	ごはん ご飯		さけの マヨネーズ焼き	かぼちゃのみそ汁 さんしょうあ 三色和え	さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ ほうれんどう にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えのき コーン	ごめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	616 761	25.7 30.9	312 332	1.9 2.2	
27	月	大豆などの豆類は日本人が昔から食べてきたもので、からだに役立つからだいふく、からだを強くするからだいふく、体に必要のないものを体の外へだしてくれる働きをもつ「食物せんい」がたくさん含まれていますよ。	コッパパン		ぶたにく 豚肉のバーベキュー ソースかけ	とり 鶏だんごスープ だいずサラダ	みず・ちゅう (瑞・中) なし 梨	ぶたにく とり とうふ だいず だいず まぐろ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なし たまねぎ しょうが にんにく キャベツ しめじ もやし	ごめ こむぎ さとう でんぶん	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ ごま	646 751	32.0 37.5	331 356	2.7 3.4
28	火	いかと気高産のさつまいもを角切りにして油で揚げました。甘辛いしょうが醤油ベースのたれでからめています。ご飯がすすむ一品になっています。	むぎ はん 麦ご飯		いかとさつまいもの ミックス揚げ	しゅ 3種のきのこ汁 ひじきの炒り煮	いか とうふ みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんどう ねぎ にんじん いんげん	しょうが たまねぎ しめじ えのき まいたけ ほししいたけ	ごめ むぎ でんぶん さつまいも さとう こんにやく	あぶら	682 809	20.3 24.3	346 374	2.5 3.1	
29	水	筑前煮は、福岡県の郷土料理です。福岡県では「がめ煮」と呼ばれているようです。鶏肉や根菜がたっぷり入った煮物です。	わかめ はん ご飯		まつかぜや 松風焼き	ちくぜん 筑前煮 すあ こまつなのり酢和え	ぶたにく とり たまご みそ さつまあげ まぐろ	わかめ ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん いんげん ごま さつま	たまねぎ えだまめ たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ もやし	ごめ さとう こんにやく さといも	ごま あぶら	638 805	26.5 33.8	360 401	2.8 3.7	
30	木	豆腐竹輪は、鳥取県の特産品です。今日は、青のりを入れた衣をつけて、「磯辺揚げ」にしています。豆腐竹輪の白色とあおのりの緑色がとてもきれいですね。	ごはん ご飯		とうふちくわ 豆腐竹輪の 磯辺揚げ	にく 肉じゃが しいたけのしょうが炒め	とうふちくわ ぎゅうにく ぶたにく やさしいあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん ごま さつま	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	ごめ こむぎ でんぶん ベーキングパウダー じゃがいも こんにやく さとう	ごま あぶら	669 823	27.3 32.4	353 384	2.6 3.0	
31	金	「ハロウィーン」とは、日本の「お盆」のように先祖の霊をまつ「祭り」だったとか。「ハロウィーン」にちなんで、気高産のかぼちゃを使ったかぼちゃデザートを作りました。	ごはん ご飯		さばのしょうが焼き	とうにゅう しる 豆乳みそ汁 キャベツのカシューナッツ炒め	さば あつあげ みそ とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんどう かぼちゃ	しょうが だいこん もやし えのき しょうねぎ キャベツ コーン	ごめ さつまいも さとう	カシューナッツ あぶら バター	694 850	25.8 31.3	321 342	2.2 2.5	

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。