



Main table containing menu items, ingredients, nutritional values (Energy, Protein, Fat, Salt), and thematic messages for each day from 3rd to 17th of the month.

※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・ 菌をつくる(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					
18	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	ガイナマンおすすめカレー グリーンサラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	ごはん あぶら	あぶら	小学校 774	小学校 25.8	小学校 26.3	小学校 2.5	<p>★ガイナレ鳥取応援献立について★…スポーツの秋、みなさんはどのようなスポーツを楽しんでいますか。今日は鳥取県を拠点に頑張っているサッカーチーム、『ガイナレ鳥取』を応援する献立です。選手のみなさんが好きな鳥取の食材を取り入れたり、サッカーのピッチの色をイメージしたサラダを組み合わせていたりしています。</p> <p>★とっとりふるさと探検日～湖東センター地域～★…今月のふるさと探検の食材は、賀露、栄恒、湖山地域で収穫されたさつまいも(砂丘かんしょ)です。砂地をいかして栽培されているさつまいもを、今回は甘酢らっきょうと一緒にサラダにしました。甘酸っぱいらっきょうと、甘いさつまいもはとてもよく合います。</p> <p>★とりモー献立について★…今日は鳥取県の事業として、県産の牛肉について考える献立です。牛肉は私たちの食卓に上がるまでには、たくさんの人が関わり、家畜たちの『命』をいただいていることを考える機会とし、感謝していただきます。</p> <p>★秋の味覚献立②について★…今日は旬のさつまいも、しめじ、にんじんが入った秋の香りがたっぷりのご飯です。また脂ののったさばは、さっぱりとしただいこんおろしのソースをかけて食べやすくしています。食感のよいなめこはみそ汁にしています。秋の味覚を堪能してほしいと思います。</p> <p>●りっちゃんサラダについて…小学校1年生の国語の教科書「サラダでげんき」に出てくるりっちゃんが、病気のお母さんのために作ったサラダを学校給食で再現しました。サラダには昆布、トマト、きゅうりの他に何が入っていましたか？みなさん思い出しながら食べてください。</p> <p>●さといもについて…さといもの独特のぬめりは、ガラクトンという炭水化物とたんぱく質の結合した物質によるもので、がんや潰瘍の予防にも効果があるといわれています。今日は、生産者の方が学校給食用に心をこめて栽培された、鳥取市河内産のさといものみそ汁です。</p> <p>●きのこについて…きのこ王国鳥取と言われるように、鳥取にはおいしいきのこがたくさんあります。中でもえのきたけにはビタミンDのもととなるエルゴステロール、脂質の代謝を促進するビタミンB2も多く含まれています。今日は他に、エリンギにしめじと、たっぷりのきのこを使いスープスパゲッティにしました。</p> <p>●豚肉について…豚肉は他の肉類に比べて、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、疲労回復にも効果があります。今日は鳥取県産の豚肉をホイコーローに使っています。</p> <p>★かみかみ献立について★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、歯やあごを丈夫にするだけでなく、脳の働きを活発にすることができます。今日はもち米を粉にして作った団子の白玉汁です。もちは柔らかく、よく伸びるのが特徴です。いつも以上によくかんで食べることを意識しましょう。</p> <p>●かぼちゃについて…かぼちゃは、皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンや、無機質のカリウム、そして食物繊維が豊富に含まれている野菜です。今日は、ハロウィンなので、栄養豊富なかぼちゃをコロッケにしました。</p>
19	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		てりや 照り焼きソース ハンバーグ	チンゲンサイのスープ 砂丘かんしょとらっきょうのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ だいこん らっきょう	コッペパン さとう でんぷん さつまいも	あぶら	621	24.5	23.2	3.6	
20	木	ごはん		スタミナ焼肉 ～とりモー献立～	かきたま汁 金時豆の含め煮		ぎゅうにく たまご かまぼこ きんとときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しょうが えのきたけ しめじ りんご にんにく	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	あぶら	666	26.7	16.1	2.2	
21	金	あき 秋の香り ごはん		さばのおろし ソースかけ	なめこのみそ汁 いりどり		さば とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん なめこ しめじ たまねぎ	ごはん さつまいも ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら	691	28.1	19.1	4.0		
24	月	ごはん		にくだんご 肉団子	ゆばのすまし汁 りっちゃんサラダ		とりにく ぎゅうにく ゆば かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ きゅうり スイートコーン キャベツ	ごはん さとう オリーブあぶら	あぶら	624	22.7	16.1	2.1	
25	火	ごはん		はまちのフライ	さといものみそ汁 たこときゅうりの酢のもの		はまち あぶらあげ たこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら ごむぎこ さといも さとう	あぶら	(A)779 (B)729 803	26.1 24.2 27.9	26.5 21.0 24.3	2.1 2.1 2.4	
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フランクフルトの ケチャップソース かけ	きのこスープスパゲッティ ツナとキャベツの炒め物		とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ えのきたけ キャベツ	コッペパン さとう スパゲッティ	あぶら	616	26.4	22.4	3.9	
27	木	ごはん		ホイコーロー	わかめスープ 大学いも		ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし にんにく たまねぎ もやし	キャベツ ごはん にんにく たまねぎ さつまいも	あぶら あぶら ごまあぶら	あぶら	746 850	21.2 23.8	18.3 20.0	2.0 2.4	
28	金	ごはん		さけの塩焼き	白玉汁 ひじきの五目煮		さけ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき しいたけ れんこん	だいこん はくさい しらたまもち こんにやく	ごはん あぶら でんぷん さとう しらたまもち こんにやく	あぶら	621 712	27.5 32.2	11.1 12.0	2.4 3.2	
31	月	ごはん		かぼちゃコロッケ	わかめのすまし汁 キャベツのみそ炒め		ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ しろうね	ごはん あぶら パンこ ごむぎこ さとう	あぶら	638 735	20.1 23.0	17.0 19.0	1.9 2.4	

※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。