

# 平成28年度 10月学校給食予定献立表



元気なからだをつくろう！



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		おもに体の働きをととのえる		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・豆類)	6群(油脂)				
3月	★今月のめあては「元気なからだをつくろう！」 食欲の秋と言われるように、米やさつまいも、栗、さんま、さば、きのこ、柿など、おいしいものがたくさんとれる秋がやってきました。秋の恵みに感謝しながら、しっかり食べて、勉強に運動に力がある秋を元気に過ごしましょう。 給食でも、秋がいっぱいつまった献立が登場します。 お楽しみに♪	ごはん		いかフライのタルタルソースかけ	とうふとなめこのみそ汁 くすきりの煮びたし	りんご	いか たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ なめこ しろねぎ はくさい	ごはん こむぎこ パンこくすきり さとう	あぶら マヨネーズ	小学校 742	26.6	401	2.1
4火	★セルフサンドパン パンの間や上に野菜や具をはさんだりのせたりした料理を「サンドイッチ」と呼びます。今日はセルフサンドイッチです。ミートローフや卵サラダで自分の好きなサンドイッチを作って楽しんでください。	ごはん		さばの カレー焼き	さといものうま煮 ほうれんそうのいそか和え		さば かのもとき ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんどう いんげん	たまねぎ しょうが しいたけ もやし	ごはん さといも さとう こんにゃく	あぶら	665	31.0	283	2.6
5水	★ウイナー ソーセージは太さによって種類が分かります。20ミリ未満は「ウイナー」、20ミリ以上36ミリ未満「フランクフルト」、36ミリ以上は「ポロニア」と決まっています。	大山小麦全粒 コッペパン		ミート ローフ	ポトフ 卵サラダ		とりく ぶたにく ぎゅうにく たまご	ウイナー ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん いんげん	じゃがいも だいこん たまねぎ コーン サラダゼリー	パン パンこ じゃがいも	マヨネーズ	640	32.2	326	2.7
6木	★目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横に倒すと眉毛と目の形になることから、この日になったそうです。今日は目に大切な栄養素のビタミンAたっぷり、にんじんご飯（あかねご飯）です。	あかね ごはん		揚げじゃが と大豆の くるみからめ	スピトン汁 小松菜の炒め物	ブルーベリー	ぶたにく みそ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう こまつな	にんにく しょうが エリンギ ブルーベリー	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら くるみ ごま	756	25.6	386	2.6
12水	★さわら ほっそりとした体形ですが、白身魚にしては油がのってコクがあり栄養も豊富です。血圧を正常に保ってくれるカルシウムや成長期のみなさんにとって大切なビタミンB2、ビタミンDなどを多く含んでいます。	揚げパン		ウイナー	根菜入りミネストローネ 海そうサラダ		きなこ ウイナー ベーコン だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	じゃがいも にんにく きゅう たまねぎ ごぼう コーン	パン さといも マカロニ さとう	あぶら	611	23.3	322	2.9
13木	★とりもー献立日 今日は、県産牛肉普及定着事業のおかげで県産牛肉をたっぷり使用した献立「牛ぎゅっと塩麹炒め」を実施しました。毎日の給食で使用しているのも県産のお肉ですが、牛肉は単価が高いので使用回数は少なくなります。	ごはん		さわらの バジル焼き	かきたま汁 五目ひじき	梨	さわら とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん バジル いんげん	たまねぎ ごぼう なし しめじ	ごはん でんぶん こんにゃく さとう	あぶら	639	28.6	361	2.0
14金	★もさえび 地元でしか味わえない幻の逸品です。弾力のある食感やうま味が強く、甘味は甘えび以上ですが、鮮度が落ちるのが早いので、遠いところへの出荷は難しく、地元でしか味わえない幻のエビです。	ごはん		いかの ねぎソースかけ	きのこのみそ汁 牛ぎゅっと塩麹炒め		いか あぶらあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ あまのこ ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ えのき しめじ なめこ	ごはん さとう	オリーブオイル ごまあぶら	655	35.1	364	2.1
17月	★納豆 原料の大豆には、コレステロールを分解するレシチンが多く含まれ、納豆になるとナットウキナーゼという酵素ができて、血液をサラサラにしてくれる効果があります。中部の味の「スタミナ納豆」が登場します！	吹き寄せ ごはん		もさえび から揚げ	さつま汁 もやしと油揚げのごま酢和え		もさえび とりく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう	じゃがいも だいこん ごぼう しろねぎ しめじ しょうが	ごはん てんぷらこ さとう ぎんなん さつまいも	あぶら くり ごま ごまあぶら	715	24.9	761	2.7
18火	★納豆 原料の大豆には、コレステロールを分解するレシチンが多く含まれ、納豆になるとナットウキナーゼという酵素ができて、血液をサラサラにしてくれる効果があります。中部の味の「スタミナ納豆」が登場します！	ごはん		スタミナ 納豆	五目煮 小松菜のおかかマヨ		とりく なっとう あつあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	にんにく しょうが たけのこ しろねぎ ごぼう もやし しいたけ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら マヨネーズ あぶら	708	29.8	314	2.2

★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「とっとり便利報」で「献立表」「食育だより」をご覧いただけます。

★本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28年度 10月学校給食予定献立表



元気なからだをつくろう！



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・芋類)	6群(油脂)											
19 水	<p><b>毎月19日は食育の日</b></p> <p>★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、賀露地区で栽培されている「さつまいも」の登場です。</p>	大山小麦 コッペパン		オムレツ きのこソース かけ	さつまいものクリームシチュー  セロなっしーサラダ		とりにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん かぼちゃ	🍆🍅🥒 なし エリンギ たまねぎ しめじ まいたけ えだまめ だいこん	パン こむぎこ さつまいも	あぶら	618 703	25.8 28.7	354 377	2.6 3.0
20 木		ご飯		かれいの から揚げ	キムチ 高野豆腐の煮物		かれい さつまあげ ふたにく みそ あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ ごぼう だいこん たけのこ はくさいキムチ グリーンピース	ご飯 さつまいも こんにやく	あぶら	686 778	28.2 30.9	376 398	2.4 2.7
21 金	<p>★きのこ きのこは、食物繊維が多いのでおなかの中をきれいにしてくれます。また、きのこのおいしさは、うまみや香り、食感です。今月は、まいたけなめこ・しめじ・えりんぎ・えのきなどのきのこがたくさん登場します。</p>	ご飯		若鶏の 梅肉ソース かけ	あったかきのこ汁 もやしのカレー炒め		とりにく ふたにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	🍆🍅🥒 にんじん	しろねぎ たまねぎ しょうが エリンギ えのき なめこ もやし うめ	ご飯 さとう でんぷん	あぶら	656 761	29.0 33.5	292 307	2.3 2.7
24 月	<p>★さつまいも さつまいもは江戸時代に中国から鹿児島県の薩摩に伝わったことから、薩摩芋と呼ばれるようになりました。今日は揚げたさつまいもを蜜にからめた大学いもにしました。</p>	ご飯		ふわふわ 卵 丼の具	秋野菜のみそ汁 大学芋		とりにく みそ とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ちんげんさい	しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく はくさい なめこ しいたけ	ご飯 さといも さとう みずあめ さつまいも でんぷん	あぶら ごま	757 886	24.2 28.0	381 414	1.6 2.0
25 火	<p>★ごぼう 日本へは平安時代に中国から薬草として伝わったと言われています。日本ではいろいろな料理に調理され食べられています。ごぼうを食用としているのは日本ぐらいで、中国では主に漢方薬として使われています。</p>	ご飯		チキン みそカツ	もすく汁 きんぴらごぼう		とりにく みそ たまご かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん	しろねぎ たまねぎ しょうが ごぼう えだまめ	ご飯 こむぎこ さとう パンこ こんにやく	あぶら ごま	640 796	29.1 35.6	284 352	2.1 2.5
26 水	<p>★りっちゃんサラダ 小学校1年生の国語の教科書に出てくる『サラダでげんき』のりっちゃんか病気のお母さんを元気にしたいと想いをこめてつくったサラダの登場です。りっちゃんのつくったサラダでママさんは元気になりました。</p>	大山小麦 コッペパン		たららのコーン マヨネーズ焼き	マカロニスープ りっちゃんサラダ	柿	たら ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト パセリ ちんげんさい	🍆🍅🥒 かき コーン たまねぎ きゃべつ	パン マカロニ マヨネーズ	あぶら ドレッシング マヨネーズ	571 656	27.2 31.4	332 354	3.1 3.6
27 木	<p>★さんま さんまは『秋刀魚』と書くように、秋においしく、刀のような形の魚です。さんまには、脳の働きをよくするDHAがたっぷり含まれています。今日は、かば焼きにしました。</p>	ご飯		さんまの かば焼き	山の恵みのさといも汁 くきわかめの炒め物		さんま かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん なめこ しろねぎ わらび	ご飯 さといも でんぷん さとう こんにやく	あぶら ごま	685 797	22.9 26.2	301 320	2.7 3.1
28 金	<p>★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、言葉の発音ははっきり、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！</p>	チキン ライス		かぼちゃの 肉みそがらめ	パイザンヌスープ かみかみフルーツポンチ		とりにく みそ ベーコン ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ かぶ グリーンピース えだまめ みかん パイン もも	ご飯 さとう はちみつ ナタデココ サイダー ジャム	あぶら	717 841	24.9 29.8	280 292	2.8 3.3
31 月	<p>★キムチ とうがらしなどの辛いものを食べると、血液の流れがよくなり、体の全体が熱くなり、汗がたくさん出ます。今日は豚キムチです。とうがらしの辛さで体をあたため、寒さに負けない健康な体をつくりましょう。</p>	ご飯		豚キムチ	わかめのスープ ほうれんそうの卵とじ	梨の コンポート	ふたにく みそ たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ はくさい にんにく もやし なし キムチ しいたけ エリンギ	ご飯 さとう でんぷん はちみつ	ごまあぶら ごま	658	29.0	376	2.0

★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。

★本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。