

平成28年度 11月学校給食予定献立表



食べ物を大切にしよう！



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 火	★今月のめあては「食べ物を大切にしよう！」 秋も深まり、山が色鮮やかになってきましたね。 世界の人口は60億人あまり。このうち8億人の人々が毎日充分に食べることができず、栄養不足の状態です。一方で食べ過ぎによる肥満、食べ残しや食品廃棄など食べ物が無駄になっています。 食べ物を大切に、食べ残しを減らすことは、生ごみの減少にもなり、地球の環境にもやさしい食べ方ですね。 まずは、自分にできることから始めてみましょう。	ごはん		いわし フライ	ビーフカレー ひじきサラダ	デザート (中) 梨	いわし たまご ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゃべつ なし コーン えだまめ らっきょう きゅうり	ごはん ごむぎこ じゃがいも パンこ	あぶら	小学校 796 中学校 900	28.4 30.7	341 358	2.3 2.6
2 水	★かに 11月6日は、鳥取の味、山陰すわいがに(松葉がに)漁の解禁日です。これから、かに汁、かに鍋、焼きがになどのおいしい郷土のかに料理が味わえますね。	ごはん		オムレツの きのこソース かけ	クリームスパゲッティ 大根のドレッシング炒め	デザート 西条柿	たまご ベーコン やきふた	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ いんげん	エリンギ しめじ たいこん まいだけ たまねぎ ほうれんそう はくさい コーン	ごはん ごむぎこ スパゲッティ	あぶら ドレッシング	677 803	29.4 34.6	359 437	2.8 3.2
4 金	★ゆず ゆずみそをつくり焼いたさばの上にかけます。ゆずの調理方法は皮を薄くむいて料理や器に合わせて飾り切り、香りと一緒に彩りとして使い、果汁はすっぱさが強いので酢として使えますよ。ただし、使いすぎないことがコツです。	ごはん		はまちの 照り焼き	豚汁 かにの酢の物	デザート 青谷 西条柿	はまち みそ ぶたにく とうふ かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん	だいこん しょうが かに はくさい きゅうり しろうぶ	ごはん こんにやく さつまいも さとう	あぶら	681 790	26.5 30.5	318 339	2.2 2.7
7 月	★よくかんで食べよう！(8の日はかみかみデー) 11月8日は「いい歯の日」です。昔の人と比べると、現代に生きる私たちの噛む力は低下していると言われます。軟らかく口当りのよいものが好まれるようになったことも関係しているようです。	ごはん		さばの ゆずみそかけ	とろろ汁 たくあんのおかか和え	デザート 西条柿	さば みそ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ゆず しろうぶ きゅうり たくあん だいこん	ごはん さとう なかいも でんぷん	ごま	618 717	27.3 31.5	292 306	2.2 2.6
8 火	★小松菜 江戸時代に東京の小松川でつくられたことから、小松菜と呼ばれるようになったそうです。冬が旬で寒さに強く、霜にあたると甘みがアップし、おいしくなります。栄養価が高く、特にカルシウムはほうれんそうの3倍以上です。	かむかむ ごはん		豆腐とさつまいも の五色和え	豆腐竹輪のすまし汁 五目ひじき	デザート 西条柿	あぶらあげ とりにく とうふちくわ だいず とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいごんな いんげん	コーン えだまめ たまねぎ しめじ しろうぶ しょうが	ごはん でんぷん さつまいも こんにやく さとう	あぶら	718 854	25.4 30.7	363 405	2.5 3.1
9 水	★ふきよせ煮 今月の8日は立冬でした。暦の上では、もう冬を迎えています。そして、そろそろ北風がふきよせることをイメージした煮物です。献立は栄養だけでなく、季節、行事などいろいろなメッセージをこめて作っています。	ごはん		あなかけラーメン 焼きぎょうざ	小松菜のオイスター炒め	デザート 西条柿	ぎょうざ ぶたにく うすらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ エリンギ はくさい しめじ しいたけ にんにく しょうが	パン ちゅうかめん でんぷん	あぶら ごまあぶら	685 795	30.3 35.1	361 390	2.5 3.0
10 木	★菊花和え 秋を楽しむ献立として、野菜を菊の花であえた「菊花和え」にしました。給食を残さず食べて、旬の食べ物パワーを体に入れ、元気な体を作ってください。	ごはん		ますの もみじ焼き	ふきよせ煮 きのこの塩麴炒め	デザート 西条柿	ます がんもどき みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しめじ ごぼう だいこん えのき きくらげ しいたけ たまねぎ	ごはん ふ さといも さとう	あぶら ぎんなん マヨネーズ	704 819	26.6 30.6	292 306	1.9 2.2
11 金	★ハッシュドビーフ ハッシュドビーフをごはんにかけたらハヤシライスの出来上がりです。このハヤシライスのハヤシは、英語のハッシュがなまったもので、肉を細かく刻むという意味です。明治時代には、もう食べられていました。	きのこ ごはん		納豆ボール	かぶのみそ汁 ほうれんそうの菊花和え	デザート 西条柿	なっとう みそ ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし たまご あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	ほうれんそう コーン はくさい しめじ えのき きく しいたけ エリンギ しろうぶ かぶ	ごはん でんぷん	あぶら	715 851	30.0 36.3	313 336	2.3 2.4
14 月	★新米 その年に収穫された新しいお米を「新米」といいます。新米はとれたてなので水分が多く、ご飯にするときには水を少なめに炊きます。青谷町の給食では、11月中旬から新米になります。香りのよい新米です。お楽しみに！	ごはん		チーズハム サンドフライ	ハッシュドビーフ 洋風卵とじ	デザート 西条柿	ハム ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ グリーンピース エリンギ しいたけ	ごはん じゃがいも ごむぎこ でんぷん	あぶら バター	772 876	28.9 32.3	432 443	2.3 2.5
15 火	★新米 その年に収穫された新しいお米を「新米」といいます。新米はとれたてなので水分が多く、ご飯にするときには水を少なめに炊きます。青谷町の給食では、11月中旬から新米になります。香りのよい新米です。お楽しみに！	ごはん		さばの しょうが焼き	いなか汁 豚肉と干切り野菜の炒め物	デザート 西条柿	さば とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん しょうが しろうぶ ごぼう	ごはん じゃがいも こんにやく さとう さといも	あぶら	680 787	28.8 33.3	308 323	1.8 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」給食レシビ、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。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。

平成28年度 11月学校給食予定献立表



食べ物を大切にしよう！



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	たんぱく質	カルシウム	塩分
							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・海苔)	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)	Kcal	g	g	g							
16水	★ブロッコリー 11月から3月がおいしい時期です。ブロッコリーには、がん細胞の増殖を抑える成分や生活習慣病予防に効果のある成分が含まれています。今月は青谷町でつくられたブロッコリーが登場する予定です。	だいせんこむぎぜんりゅう 大山小麦全粒 パン		マーメイド ポーク	ミネストローネ ゆでブロッコリー		ぶたにく だいす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ トマト	にんにく たまねぎ ごぼう しょうが	パン マーメイド じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら	592 688	31.6 36.7	303 321	2.5 3.0
17木	★ヨーグルト 8世紀ごろに古代トルコの遊牧民が食べたのが始まりだと言われています。日本では最初、『凝乳』と呼ばれ、大正時代にヨーグルトと呼ばれるようになったそうです。	ごはん		キンニクマン 丼の具	ほうれんそうスープ フルーツヨーグルト		ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい グリーンピース ブルーベリー かぶ みかん パイン もも	ごはん さとう はちみつ でんぷん ナタデココ	あぶら	678 788	27.3 31.5	332 355	2.3 2.7
18金	★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います。今月は、青谷夏泊の「はまち」と神戸の「柿」の登場です。	ごはん		はまちの 和風ドレッシング かけ	あおや 青谷よこそ豆乳汁 夏泊わかめの青谷畑和え	ふゆかき 富有柿	あぶらあげ とうにゅう みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ かき えのき しろねび だいごん	ごはん じゃがいも でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	705 820	26.5 30.6	299 316	2.0 2.3
21月	★感謝の気持ちを忘れずに 11月23日(火)は、勤労感謝の日です。好き嫌いで給食を残してしまっている人はいませんか？給食ができるまでにはたくさんの方の手がかかっています。献立を考える人、調理する人、給食の材料をつくる人、運んでいる人、準備や片付けをする人など、見えないところでたくさんの方が協力してくれています。また、私たちは動物や植物の命をいただいています。感謝の気持ちをもって、食べ物を大切にしましょう。	Aシオパーク おこわ Bスバゲッティ ミートソースかけ		A鶏と大豆の コーンクリーム焼 き Bたらの マヨネーズ焼き	もずくスープ ながいもサラダ	Aぶどう ゼリー Bフルーツ ゼリー	いか たまご ハム あごちくわ たら だいす ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん パセリ トマト	ごぼう エリンギ えのき グリーンピース コーン たまねぎ にんにく きゅうり しろねび	ごはん さとう でんぷん こむぎこ ながいも スバゲッティ ゼリー	あぶら マヨネーズ ドレッシング	A 850 B 882	32.0 41.6	303 336	3.1 3.5
22火		ごはん		はたはたの 南蛮づけ	いり豆腐		はたはた あぶらあげ かまぼこ とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ グリーンピース しろねび しょうが	ごはん さといも さとう こめこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	714 831	29.5 34.1	340 364	2.4 2.9
24木	★郷土料理 郷土料理は、その地域から得られる食材を使った「ふるさと料理」です。いもこん鍋は、鳥取藩伝統の料理で、畑にできた野菜を煮込んで冬に食べることが多い料理でした。秋祭りや収穫祭でつくられていた行事食です。	ごはん		豆腐竹輪の 2色揚げ	いもこん鍋 柿なます		とうふちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん あかじそ	だいごん しろねび ごぼう かき はくさい きゅうり	ごはん こむぎこ さといも こんにゃく さとう	あぶら	639 747	23.7 28.2	289 302	2.5 2.9
25金	★はしについて★ 日本の食文化は『はしの文化』と言われます。みなさんは、正しくはしを持ち、使うことができますか？はしを上手に使って、マナーよく楽しい給食時間にしましょうね。	ごはん		千草焼き	わかめとふのすまし汁		たまご とうふ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ひじき	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ にんにく えだまめ えのき だいごん しろねび	ごはん さとう でんぷん ふ	あぶら	669 786	28.6 33.9	400 452	2.6 3.1
28月	正しい箸の持ち方	ごはん		チキン カツ	花野菜カレー おからサラダ		とりにく たまご ぎゅうにく ハム ぶたにく おから	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ きゃべつ カリフラワー にんにく きゅうり	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	791 897	32.9 35.6	291 306	2.5 2.9
29火	★りんご りんごには、おなかの中をきれいにする食物繊維が多く含まれます。また血圧を下げたり、疲労回復や食欲増進に効果のある成分も含まれます。	ごはん		はまちの レモンソース かけ	豆腐のみそ汁 里手と豚肉の炒め物	りんご	はまち とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねび しょうが にんにく レモン なめこ たまねぎ りんご	ごはん でんぷん こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	589 681	26.9 31.0	322 343	1.8 2.1
30水	★ていねいに手を洗おう★ 寒い季節になります。手洗いは出来ていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て、指の間や手のひらまでていねいに洗いましょう。	こめこ 米粉 パン		タンドリー たら	ちゃんこうどん 小松菜のソテー		たら ベーコン とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	だいごん しろねび たまねぎ きゃべつ しょうが	パン うどん	あぶら	707 823	32.7 37.9	398 434	2.5 3.0

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ、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」をご覧いただけます。

★太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。