

平成26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		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・海産物）	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）				
1	水	★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実りの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、勉強に運動に実り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♪ 	米粉 パン		オムレツ きのこソース かけ	クリーンスパゲッティ 大根サラダ		たまご ベーコン やきふた	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん いんげん ほうれんどう	エリンギ しめじ まいたけ コーン たまねぎ はくさい だいこん	パン スパゲティ	あぶら	小学校 677 中学校 803	29.5 34.6	359 437	2.8 3.2
2	木	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♪ 	ご飯		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 くずきりの煮びたし		いか みそ たまご あぶらあげ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん はねぎ こまつな	らっきょう たまねぎ なめこ はくさい	ごはん くずきり こむぎこ パンこ さとう	あぶら マヨネーズ	715 862	26.5 32.9	399 438	2.1 2.6
3	金	★ けんちん汁 鎌倉の建長寺から始まったことから『建長寺汁』と呼ばれ、後に『けんちん汁』となりました。けんちん汁はたっぷりの野菜とくずした豆腐の入ったたくさんの汁です。寒くなると温かい汁物が、心もからだも温まります。	ご飯		さばの味噌煮	けんちん汁 五目豆	杏仁豆腐	さば さつまあげ みそ とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ いんげん	ごぼう だいこん しめじ	ごはん さとう さといも こんにゃく あんぱん	くこのみ	690 823	26.8 32.4	337 364	2.2 2.8
6	月	★ スピトン鍋 ほうれんそうを英語名でスピナッチと言います。そして豚をトンと呼び上二文字をとってスピトン汁です。みんなに親しみやすく、楽しいネーミングですよ。	鮭わかめ ごはん		スピトン 鍋	揚げじゃがくるみ 小松菜のオイスター炒め		ぶたにく さけ みそ あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんどう こまつな	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ えのき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら くるみ	758 884	26.1 30.0	388 423	2.6 3.0
7	火	★ 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、塩焼きにしました。	ご飯		さんまの おろしソース かけ	さといものうま煮 ほうれんそうのいそか和え		さんま がんもどき ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんどう	だいこん れんこん えのき もやし たまねぎ きゃべつ しじみ	ごはん でんぶ さといも こんにゃく さとう	あぶら	709 794	29.4 32.2	289 300	2.3 2.7
8	水	★ セルフサンドパン パンの間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。	セルフサンド (大山の恵み丸パン)		ミート ローフ	ポトフ 卵サラダ	りんご	とりにく えび ぶたにく ぎゅうにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん いんげん	じゃがいも だいこん しめじ たまねぎ りんご コーン	パン パンこ じゃがいも	マヨネーズ	667 774	32.3 37.5	327 349	2.7 3.2
9	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 ご飯		いかの ねぎ焼き	きのこのみそ汁 野菜の塩麹炒め	ブルーベリーゼリー	いか あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ あさぎがとうがらし ピーマン	たまねぎ もやし にんにく しろねぎ エリンギ えのき しめじ なめこ	ごはん さとう ブルーベリーゼリー	あぶら ごまあぶら オリーブオイル	687 781	31.3 34.6	367 395	2.2 2.6
15	水	★ ウインナー 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「ウインナー」、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。	揚げパン		ウインナー	根菜入りミネストローネ 海そうサラダ		きなこと ぶたにく ウインナー 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 たまねぎ きゃべつ にんにく ごぼう コーン	パン さといも マカロニ	あぶら	611 722	23.3 27.7	322 343	2.9 3.6
16	木	 ★ 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、賀露で栽培されているさつま芋「賀露娘」の登場です。	ご飯		さわらの バジル焼き	かきたま汁 五目ひじき	柿	さくら 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 はねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう かき	ごはん でんぶ こんにゃく さとう	あぶら	647 745	28.6 33.0	365 393	2 2.3
17	金		吹き寄せ ご飯		もさえび から揚げ	さつま汁 ほうれんそうの炒め物		もさえび とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ほうれんどう	しめじ ぎんなん だいこん しょうが ごぼう きゃべつ	ごはん でんぶ さとう さつまいも	あぶら くり	684 790	23.4 27.1	729 853	2.8 3.3

平成26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	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		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・砂糖）	6群（油脂）				
20	月	★豆腐 給食の豆腐は、鳥取県東部の大豆を使い、青谷町のようにこす館でつくられたものです。今日は、豆腐、たまねぎ、鶏肉、にんじん、しいたけ、グリーンピースで、いり豆腐を作ります。	ご飯		かれいのから揚げ	なめこのすまし汁 いり豆腐		かれい たまご あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ なめこ しいたけ グリーンピース	ごはん でんぶん	あぶら	667 766	28.5 31.3	367 388	2.1 2.3
21	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効果があります。今回は、中部の味「本家スタミナ納豆」で登場します！	ご飯		本家スタミナ納豆	五目煮 小松菜のおかかマヨ		とりにく なっとう さつまあげ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん いんげん こまつな	にんにく しょうが たけのこ 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	708 824	29.8 34.5	314 333	2.2 2.6
22	水	★鮭 鮭は川で生まれ、海で育ち、3年～4年後の秋に生まれた川にもどってきて、卵を産んで一生を終えます。鮭やます特有の生活形態で、生まれた川のプランクトンの臭いを覚えているからだと言われています。 	米粉パン		さけのチーズフライ	秋のクリームシチュー 赤いかサラダ		さけ とりにく いか	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム わかめ	パセリ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ きゅうり きゃべつ しめじ コーン	パン パンこ さつまいも	あぶら	658 745	32.0 35.7	378 403	2.7 3.1
23	木	★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芋にしました。	ご飯		キンニクマン丼の具	ワントンスープ 大学芋		ぎゅうにく ぶたにく たまご いわし	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ちんげんさい	たまねぎ グリーンピース しいたけ はくさい もやし	ごはん さとう さつまいも でんぶん みずあめ ワントン	あぶら ごま	741 863	26.5 30.5	297 313	2.3 2.8
24	金	★豚汁 豚肉には、疲労回復効果があり、イライラを防ぐビタミンB1がたっぷり含まれています。良質なたんぱく質も多く卵なら2個、ご飯なら茶碗6杯分が、豚肉100g中に含まれています。具だくさんの健康汁です。	ご飯		さばのみりん焼き	豚汁 高野豆腐の五目煮	梨	さば さつまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	やし だいこん ごぼう たけのこ グリーンピース	ごはん さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	688 796	28.1 32.4	330 352	1.8 2.2
27	月	★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』のりっちゃんか病氣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母さんは元気になりました。	ご飯		ドラゴンボールカレー	さつまいものフリッター りっちゃんサラダ		たまご かつおぶし にくだんご ハム うずらたまご いんげんまめ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ コーン きゅうり きゃべつ	しらたまだんご さつまいも ホットケーキミックス さといも ごはん	あぶら ドレッシング	794 931	25.2 29.4	328 351	2.5 2.9
28	火	★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、歯の病氣の予防、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！ 	ご飯		若鶏の梅肉ソースかけ	秋野菜のみそ汁 ほうれんそうの卵とじ	かみかみ小魚	とりにく みそ あぶらあげ たまご いわし	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん はねぎ こまつな ほうれんどう	しょうが うめ たまねぎ しめじ えのき はくさい しいたけ なめこ	ごはん さとう さといも こんにゃく	あぶら バター	665 773	27.2 31.4	377 414	2.2 2.5
29	水	★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、まいたけしめじ・えりんぎ・えのきたけなどのきのこがたくさん登場します。	コッペパン		たらのみそマヨネーズ焼き	ボークビーンズ まいたけのソテー		たら みそ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ グリーンピース えのき まいたけ エリンギ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	687 801	36.5 42.6	394 429	2.6 3.1
30	木	★あかもく あかもくは、海藻で、日本全土に分布しています。一年生で、秋から冬にし数メートルの長さにもなります。ポリフェノールや各種のミネラルを豊富に含んでいることで、今、健康に良い食品として注目をあびています。	ご飯		まつかさ焼き	あかもく汁 きんぴらごぼう		だいず たまご とりにく みそ ぶたにく かまぼこ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう あかもく	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ	ごはん さとう パンこ でんぶん こんにゃく	あぶら ごま	657 816	31.0 37.9	328 405	2 2.4
31	金	★ハロウィン キリスト教の諸聖人の祝日「万聖節」の前夜祭で、収穫への感謝とともに悪魔払いをするお祭りです。ハロウィンの由来は、古代ケルトで行われていたお祭りにあります。今日は、ハロウィンでかぼちゃパンです。	チキンライス		かぼちゃのクロック	パイザンヌスープ 梨入りフルーツポンチ		とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース かぶ パイン もも みかん	ごはん ナタデココ さとう サイダー セリー パンこ はちみつ じゃがいも	あぶら	747 846	20.1 23.4	267 277	3.0 3.5

★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。

★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。