



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	おもとに体をつくる		おもとに体の調子をととのえる		おもとにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							1群 (肉・魚・豆・豆腐品)	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 (炭水化物・イモ類・芋類)	6群 (油脂)				
							1	2	3	4	5	6				
29月	★規則正しい食事で体のリズムを整えよう 楽しい夏休みが過ぎましたか？今日から学校生活、学校給食が始まります。夏バテ気味の人はいませんか？まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整え、好き嫌いせずバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。	ご飯		ささみのコーンフレーク焼き	夏野菜カレー ひじきサラダ	ぶどう	ささみ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	かぼちゃ トマト パセリ にんじん	たまねぎ じゃがいも なす ぶどう きゅうり えだまめ コーン らっきょう	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら マヨネーズ	小学校 786	31.7	320	2.4
30火	★梅干 昔から食薬として大切にされてきた梅干。殺菌、整腸、疲労回復、老化防止、食欲増進に効果があるクエン酸が多く含まれています。	ご飯		かれいのから揚げ	かぼちゃのみそ汁 きゅうりといかの酢の物	のり うめぼし	かれい とうふ いか みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ だいこん さとう うめぼし	ごはん でんぶん ごまあぶら	あぶら	630	28.6	365	2.4
31水	★チャンプルー チャンプルーとは、沖縄方言で「混ぜこせにした」というような意味で野菜や豆腐にかぎらず、さまざまな材料を一緒に炒めあわせます。今日は沖縄の代表料理にひとつ、ゴーヤチャンプルーです。	米粉パン		とっとりコロッケ	冷やし中華 ゴーヤチャンプルー		ハム ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ じゃがいも もやし ゴーヤ きゅうり	パン ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら	615	27.5	311	2.8
1木	★冬瓜 冬の瓜と書きますが、6月頃から9月頃までが旬の夏野菜です。貯蔵性が高いので、寒くなってからでも流通されています。ただ、冬瓜の良さは薄味でさっぱりして食感があるので、夏に味わいたい食べものです。	ご飯		ビビンバの具	冬瓜スープ フルーツカクテルゼリー		ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ しょうが とうがん はくさい パイ みかん もやし	ごはん さとう サイダー カクテルゼリー	ごま ごまあぶら	672	25.5	302	2.2
2金	★鶏肉 鶏肉は、皮の部分に脂肪が多いのですが、皮をとってしまえば、他の肉に比べて脂肪が少なくなります。脂肪分を減らしたい食事しなければならない人は、皮をのそくとよいでしょう。	ご飯		鶏肉のバーベキューソースかけ	モロヘイヤのすまし汁 甘長のピリからみそ炒め		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あさごがとうがらし モロヘイヤ	たまねぎ しょうが エリンギ コーン なす えのき	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	649	29.0	286	2.1
5月	★きんぴらごぼう きんぴらの材料には、さつまあげ・ごぼう・にんじん・サラダセロリ・甘長とうがらし・こんにゃく・ごまなど、いろいろな栄養がいっぱいのきんぴらごぼうの登場です。	ご飯		豚肉の南蛮焼き	じゃがいものみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あさごがとうがらし はねぎ	たまねぎ ごぼう サラダセロリ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	636	26.1	301	2.1
6火	★トマト 16世紀、コロンブスによりヨーロッパに伝えられ、日本には江戸時代の中頃伝わってきました。その頃は「アカナス」と呼ばれ鑑賞用として作られるだけでした。本格的に栽培されたのは、明治時代からです。	ご飯		いかのチリソースあえ	トマトと卵のスープ パンサンデー		いか ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	たまねぎ じゃがいも もやし	ごはん はるさめ でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	672	27.8	269	2.3
7水	★香辛料 夏バテは大丈夫ですか？まだまだ暑い日が続きます。カレー・豆板醤・キムチ・しょうが・にんにくなどの香辛料は、食欲アップの効果があります。給食を残さず食べて、パワーアップを図りましょう。	大山小麦 コッパパン		マカロニグラタン	カレースープ カリポリサラダ		とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あさごがとうがらし トマト パセリ	たまねぎ しょうが なす コーン しめじ だいこん	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら バター	610	23.8	361	3.0
8木	★よくかんで食べよう！（8の日ばかりかみデー） 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。『歯の歯がーいぜ！』で覚えてくださいね！	ご飯		はたはたの南蛮つけ	あごちくわのすまし汁 豚肉とアスパラのピリ辛炒め	まんてん 黒豆	あごちくわ はたはた ぶたにく くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん あさごがとうがらし はねぎ アスパラガス	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく しめじ コーン	ごはん でんぶん さとう こめこ	あぶら ごまあぶら	661	27.6	278	2.6
9金	★「とっとり県民の日」献立です！ 毎年9月12日は、今の鳥取県ができた記念日です。学校給食でも、鳥取県の食材が毎日登場しています。鳥取県の特産品には、どんなものがあるでしょうか？この機会に、鳥取の魅力を見直しましょう。	ご飯		砂丘らっきょう ピリ辛そば	青谷畑のようこそ汁 とりっ子サラダ	梨	ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト はねぎ アスパラガス	たまねぎ しょうが なかいも らっきょう じゃがいも	ごはん さとう さとう	ごまあぶら	694	25.9	308	1.9
12月	★沢煮椀★ 「沢」はたくさんという意味があります。たくさん野菜の細切りが入った汁を沢煮椀といいます。今日は、えのき・ごぼう・たけのこ・しいたけ・ねぎ・にんじん・油揚げなどの具を使いました。	ご飯		豚肉とごぼうのつくね	沢煮椀 じゃこおひたし		ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しいたけ しょうが はくさい えのき たけのこ	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	626	25.7	334	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、ヤ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。



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・豆腐品)	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)											
13 火	<b>★つみれ汁</b> つみれとは、魚肉のたねにたまごや片栗粉などのつなぎを加え、丸めたものです。汁や鍋物の具として使います。今日は鳥取県で水揚げされたいわしを使って、つみれを作りました。	ごはん		信田煮	いわしのつみれ汁 チンゲンサイのベーコン炒め	しのだに みそ いわし ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ チンゲンサイ	<b>たきねど</b> しょうが えのき しめじ きゃべつ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	小学校 682 中学校 791	29.0 33.5	419 457	2.5 3.0	
14 水	<b>★9月15日は「十五夜」</b> 日本では月の満ち欠けを農作業の目安とし、豊作に感謝して月にだんごやさいもなどををお供えする風習がありました。それと中国から伝わってきた月見の宴が結びつき、月見の行事が広まりました。月見のころは、空気が澄んでいて、月がとても美しいと言われます。みなさんも、秋の夜に、月を見上げてみてはいかがでしょうか?	大山小麦 全粒パン		チリコン カーン	ふわふわ卵スープ 白玉フルーツ	だいず ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん <b>あまがりがらし</b> パセリ	<b>たきねど</b> <b>じゃがいも</b> パン みかん もも でんぶん にんにく まいだけ コーン なし	パン しらたまだんご でんぶん パンこ サイダー はちみつ	あぶら	634 748	28.7 34.3	344 370	2.7 3.2	
15 木	月見のころは、空気が澄んでいて、月がとても美しいと言われます。みなさんも、秋の夜に、月を見上げてみてはいかがでしょうか?	ごはん		さんまの おろしソース かけ	いものこ汁 高野豆腐の五目煮	さんま みそ とりにく とうふ さつまあげ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	<b>たきねど</b> えのき グリンピース ごぼう たけのこ だいこん しめじ	ごはん ゼリー でんぶん さとう こんにゃく さといも	あぶら	753 875	29.3 35.1	403 422	2.3 2.7	
16 金	<b>★とっとりふるさと探検</b> 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、大黒なす美の登場です。	ジオパーク ごはん		シイラフライ らっきょう ソースかけ	夏泊わかめのみそ汁 大黒なす美のオイスター炒め	いか みそ しいら たまご とうふ	ぎゅうにゅう <b>わかめ</b>	にんじん はねぎ <b>あまがりがらし</b>	<b>たきねど</b> えだまめ エリンギ なす らっきょう にんにく	ごはん ながいも さとう こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら	683 781	31.0 35.7	313 331	2.0 2.4	
20 火	<b>★なす</b> 90%以上が水分で、体を冷やす野菜です。なすの紫色の皮には、ガン予防や血管をきれいにする働きがあります。なすの美味しい時期は、6月から9月です。	ごはん		マーボー なす	ワンタンスープ もやしと油揚げのごま酢あえ	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん <b>あまがりがらし</b> はねぎ チンゲンサイ	<b>じゃがいも</b> なす しめじ しょうが しいたけ もやし	ごはん でんぶん ワンタンかわ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	678 822	25.6 31.9	310 330	2.3 2.8	
21 水	<b>★コールスローサラダ</b> コールスローサラダとは、細かく切ったキャベツを使ったサラダのことでキャベツやにんじん、きゅうりなどを細かく切って、合わせます。おうちでもサラダを作ってみましょう。	米粉パン		ソイチキン ピカタ	カレーうどん コールスローサラダ	とりにく たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ はねぎ ピーマン	<b>たきねど</b> <b>じゃがいも</b> コーン ごぼう きゃべつ	パン こむぎこ さとう うどん	ドレッシング	679 784	34.3 39.9	303 319	3.0 3.5	
23 金	<b>★モロヘイヤ</b> アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。古くエジプトの王様の重い病気が、モロヘイヤを食べたら治ったことから、この名前がつけました。	ごはん		さばの みそ煮	もずく汁 モロヘイヤのきのこ炒め	さば かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん はねぎ モロヘイヤ	<b>たきねど</b> きゃべつ えのき	ごはん ごま	ごま	586 719	21.8 26.7	301 322	2.0 2.5	
26 月	<b>★ピラフ</b> ピラフ(西洋炊き込みご飯)とチャーハン(炒飯)の原形になったのはインドの「プレーカ」という料理です。その料理が西側のトルコ、そしてフランスへ伝わりピラフとなり、東側の中国ではチャーハンとなりました。	カラフル ピラフ		たまたま トマピーチーズ 焼き	バイザンヌスープ ツナのサラダ	たまご ツナ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんじん <b>あまがりがらし</b> パセリ トマト	<b>たきねど</b> <b>じゃがいも</b> コーン きゃべつ しょうが えだまめ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら バター マヨネーズ	665 770	26.2 30.0	389 422	2.9 3.4	
27 火	<b>★秘密のヘルシー焼きそば</b> 中華麺の代わりに切り干し大根が使われています。どちらかという子どもたちの苦手な食べ物の切り干し大根ですが、ソース味にすれば、みんなの大好きな味でおいしく食べられます。	ごはん		タラの 梨ソースかけ	とうふのみそ汁 秘密のヘルシー焼きそば	たら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおりの わかめ	にんじん はねぎ	<b>たきねど</b> しめじ なし きりほしだいこん きゃべつ もやし	ごはん こむぎこ さとう	あぶら バター	572 661	26.9 31.0	346 371	1.6 1.9	
28 水	<b>★バジル</b> バジルとはハーブ(葉草)の1つで、しその仲間です。日本名は、メボウキというそうですが、あまり聞いたことがありませんよね!英名(イギリス名)がバジル、イタリア語でバジリコ です。	大山小麦 コッパパン		若鶏の バジル焼き	とっとりグリーンポタージュ らっちゃんサラダ	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん バジル ブロッコリー <b>あまがりがらし</b> <b>アスパラガス</b>	<b>たきねど</b> だいこん らっきょう <b>じゃがいも</b> きゃべつ なし	パン みずあめ コーンスターチ ゼリーのもと さとう	あぶら	682 793	28.4 32.8	344 370	2.6 3.1	
29 木	<b>★きんとん</b> きんとん(金団)は、「金」は黄色、黄金、「団」は集まり、塊などの意味があることから、黄色に染まった塊は、金運、財をなすものに見立てられ、正月のおせち料理に欠かせないものとなりました。今日は、パイが登場です。	三色丼		鶏そぼろ きんし卵	五目煮 ほうれんそう	とりにく たまご ちくわ がんも	ぎゅうにゅう	<b>ほうれんどう</b> にんじん	もやし ごぼう しょうが えだまめ <b>たきねど</b> れんこん しいたけ	ごはん さとう こんにゃく <b>じゃがいも</b>	あぶら	770 874	28.7 33.0	299 312	2.3 2.7	
30 金	<b>★鮭</b> 今日の鮭は、鳥取県境港市で育てられている「養殖銀ザケ」の登場です。稚魚は、倉吉市関金町で育てられ、境港市の陸から約3キロ離れた湾内の海面に浮かぶ巨大ないけすで成長します。鳥取県内の新たなブランド魚の誕生です。	ごはん		鮭の レモンかけ	梨カレー 海そうサラダ	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ <b>あまがりがらし</b>	<b>たきねど</b> <b>じゃがいも</b> しょうが にんにく コーン レモン なし きゃべつ グリッピース	ごはん さとう でんぶん	あぶら	733 869	28.7 35.4	285 300	2.4 2.9	

※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「とっとり産利権」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。