

平成27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・砂糖)	6群(油脂)				
2月	★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。 食べ物を大切にし、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、自分のできることから始めてみましょう。	ごはん		おからハンバーグ	白ねぎのポターージュ シーフードサラダ	梨のコンポート	おから とうふ ぶたにく いか ぎゅうにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ しめじ きゃべつ コーン なし	ごはん パン じゃがいも さとう はちみつ	あぶら	小学校 748 中学校	28.3	382	2.5
4水	廃棄など食べ物が無駄になっています。 食べ物を大切にし、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、自分のできることから始めてみましょう。	米粉パン		焼きぎょうざ	あんかけラーメン 小松菜のオイスター炒め	ぎょうざ ぶたにく うずらたまご 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 しょうが にんにく	パン ちゅうかめん でんぷん	あぶら こまあぶら	685 795	30.3 35.1	361 390	2.5 3.0	
5木	★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にて炊きます。青谷町の給食では、10月終わりから新米になりました。香りのよい新米、楽しんでください！	ごはん		鶏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	あぶらあげ とり とうふちくわ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ いんげん	しょうが コーン えだまめ たまねぎ しめじ	ごはん でんぷん さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	699 832	23.8 28.7	345 384	2.3 2.9	
6金	★かに 11月6日は、鳥取の味、山陰ずわい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		はまちの照り焼き	豚汁 かにの酢の物	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 はねぎ	しょうが りんご だいこん はくさい さくら	ごはん こんにゃく さつまいも さとう	あぶら	676 786	26.4 30.4	316 337	2.2 2.7	
9月	★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		さばのゆずみそかけ	とろろ汁 厚揚げのとろとろ煮	さば みそ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ ゆず えだまめ	ごはん さとう なかいも でんぷん	あぶら	668 776	30.2 35.0	346 371	2.1 2.5	
10火	★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。	きのこごはん		納豆ボール	もずく汁 ほうれんそうの菊花和え	なっとう みそ ぎゅうにく かつお ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	はねぎ にんじん ほうれんそう	コーン はくさい たまねぎ さくら しいたけ エリンギ しめじ えのき きく	ごはん でんぷん さとう	あぶら	661 787	28.3 34.3	285 302	2.6 2.9	
11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。	大山の恵みパン		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 ブロッコリー パセリ	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	
12木	★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		ますのみじ焼き	ふきよせ煮 きのこの塩麹炒め	ます ミニあつあげ みそ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン こまつな	しめじ なし 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	
13金	★ていねいに手を洗おう★ 寒い季節になります。手洗いはできていますか？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。	ごはん		チキンカツ	花野菜カレー おからサラダ	とり 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	ごはん こむぎこ パン さとう さくら にんにく じゃがいも	あぶら マヨネーズ	791	32.9	291	2.5	

★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。



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	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・芋類)	6群(油脂)				
16月	★さつまいも 主成分はでんぷんで、加熱すると甘味がアップします。低カロリーで、ビタミンCや食物繊維がたっぷりなので、体の中からも外もきれいにしてくれます。さつまいもの茎も、きんぴらにするとおいしいですよ。	Aさつまいも 蒸しパン Bキムたく ご飯		Aグリルチキン びわジンジャー ソース B鮭の焼き漬け	わかめスープ A長芋サラダ・Bゆりし天機ナムル	なし A梨ゼリー Bお米のムース	ぶたにく とうふ とりにく さけ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	きゅうり にんにく しろねぎ たまねぎ しょうが もやし きりぼしだいこん	むしパン ながいも あぶら ごはん さつまいも ごまあぶら マヨネーズ さとう ゼリー ムース ごま	A 743 B 798	32.0 36.2	472 457	3.5 3.0		
17火	★大豆のパワー 『畑の肉』と呼ばれるように、良質のたんぱく質や、肥満やがん予防に役立つ食物繊維、骨を強くするカルシウムが豊富です。昔からしょうゆやみそ、豆腐、油揚げなどの加工品もあり、日本人には欠かせない食品です。	ご飯		あごの 天カツ	里芋と油揚げのみそ汁 いり豆腐		あごのてんカツ 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 はねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ グリーンピース	ごはん さといも さとう	あぶら	670 759	29.3 32.1	335 357	2.5 2.8	
18水	★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」でした。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。	スイーツ ポテト パン		タンドリー たら	白菜とベーコンのスープ まめまめサラダ		たら だいす ベーコン ミックスピーズ ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ かき しめじ はくさい コーン しょうが きゅうり にんにく	あぶら さつまいも	669 778	31.6 36.7	344 370	2.9 3.4		
19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、神戸の柿の登場です。	ご飯		千草焼き	わかめとふのすまし汁 根菜たっぷりいりピリ辛ひき肉煮	かき	たまご とうふ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん はねぎ 70%カロリー	しょうが かき たまねぎ コーン えだまめ えのき だいこん にんにく	あぶら さとう でんぷん	687 804	28.8 34.0	403 455	2.6 3.1		
20金	★感謝の気持ちを忘れずに 11月23日(月)は、勤労感謝の日です。給食が出来るまでには、たくさんの方の協力で出来ています。そして、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。	ご飯		ハムチーズ サンド	ハッシュドビーフ 大根のドレッシング炒め		ハムサンドフライ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん みすな トマト	たまねぎ グリーンピース だいこん コーン	あぶら ごまドレッシング	734 830	26.4 29.3	432 443	2.1 2.4		
24火	★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。	ご飯		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 はねぎ あかじそ	ごぼう だいこん たまねぎ かき はくさい きゅうり	あぶら ごはん ごむぎこ さといも こんにゃく さとう	639 747	23.7 28.2	289 302	2.5 2.9		
25水	★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。	米粉 パン		はまちの レモンソース かけ	ちゃんこうどん 小松菜のソテー		はまち ベーコン とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	にんにく だいこん しょうが きゃべつ はくさい しめじ レモン	あぶら ごはん でんぷん さとう うどん	707 823	32.7 37.9	398 434	2.5 3.0		
26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。	ご飯		キンクマン 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	あぶら ごはん さとう はちみつ でんぷん ナタデココ	678 788	27.3 31.5	332 355	2.3 2.7		
27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。	ご飯		さばの しょうが焼き	いなか汁 豚肉と千切り野菜の炒め物		さば とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン	しょうが だいこん ごぼう	あぶら ごはん こんにゃく さとう さといも	680 787	28.8 33.3	308 323	1.8 2.2		
30月	正しい箸の 持ち方	ご飯		フルコギ	中華スープ わかめともやしのナムル		ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ にら	にんにく しょうが なし しめじ もやし たまねぎ	あぶら ごま ごまあぶら	628 756	24.4 30.0	306 324	2.6 3.0		