

平成24年度 9月学校給食予定献立表

鳥取県の産物を知ろう！

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		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・海藻）	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）	Kcal	g	g	
3月	★バンサンスー 中華風はるさめの和えものです。『バン』は混ぜる、『サン』は3種類、『スー』はは細切りという意味です。今日は、はるさめ・ロースハム・にんじん・きゅうりの4種類の食材を使用しました。	ご飯		たらの チリソースあえ	ABCスープ バンサンスー		たら ベーコン ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン しめじ じゃがいも こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	ごはん マカロニ じゃがいも こむぎこ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	小学校 684 中学校 816	27.1 31.6	277 290	2.2 2.6
4火	★豆腐 給食の豆腐は、鳥取県東部の大豆を使い、青谷町のようにこ所館でつくられたものです。1丁ずつ小さくサイコロに切って、すまし汁に使用しました。	ご飯		あじの レモンソース かけ	豆腐のすまし汁 豚肉と野菜のスタミナ炒め		あじ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ にら	しょうが にんにく レモン しめじ たまねぎ さとう	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	659 768	25.7 30.1	316 349	2.3 2.7
5水	★コールスローサラダ 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す。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		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	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん はねぎ	コーン きゃべつ たまねぎ ごぼう じゃがいも さとう	パン こむぎこ うどん さとう	あぶら ドレッシング	707 828	35.3 41.4	303 320	3.2 3.8
6木	★「防災の日」献立です。 9月1日が「防災の日」です。1923年（大正12年）のこの日に起きた関東大震災の教訓を忘れない、という意味と、この時期に多い台風への心構えの意味も含めて1960年（昭和35年）に制定されたものです。	ゆかり ご飯		さばの しょうが煮	みそ汁（缶） ほうれんそうごま酢あえ	ぶどう おむすび ころんちょ	さば みそ シーチキン	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし ぶどう ゆかり	ごはん さとう	ごま	633 700	25.3 28.1	282 290	2.4 2.6
7金	★松かさ焼き みその風味と、ごまの香りがきいて、鶏肉の苦手な子どもにも食べやすい、ひき肉料理です。焼き上げた表面が、松の幹に似ているところから名付けられました。	ご飯		まつ 松かさ焼き	もすく汁 モロヘイヤのきのこ炒め		とりにく ぶたにく たまご とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん はねぎ モロヘイヤ	たまねぎ きゃべつ えのき	ごはん でんぶん パンこ	あぶら ごま	614 764	30.4 37.2	311 408	2 2.4
10月	★そうめんかぼちゃ 1キロぐらいある一見うりのような枕型をしたかぼちゃです。ペボかぼちゃの種類で旬な夏です。厚めに皮をむき、茹でて冷たい水でほぐすと糸状になり、シャキシャキした歯ごたえをいかして和え物、酢の物があります。	キムタク ごはん		はたはたの から揚げ	中華スープ そうめんかぼちゃの酢の物		ぶたにく ベーコン はたはた とうふ カニかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ チンゲンさい	たまねぎ じゃがいも はくさいキムチ しいたけ そうめんかぼちゃ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	623 743	24.9 30.3	317 344	2.8 3.3
11火	★つみれ汁 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飛び魚を使って、つみれを作りました。	ご飯		信田煮	つみれ汁 ほうれんそうのベーコン炒め		とびうお たまご とうふ ベーコン みそ しのだに	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ ほうれんそう	しょうが えのき きゃべつ しめじ	ごはん でんぶん パンこ じゃがいも	あぶら	671 778	28.5 32.9	362 389	2.5 2.9
12水	★9月12日は、「とっとり県民の日」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？この機会に、鳥取の魅力を再発見しましょう。	米粉パン		シイラフライ 梨ソースかけ	しいたけうどん とりっこサラダ	梨	しいら ちくわ たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな アスパラガス	たまねぎ じゃがいも なし だいこん しいたけ	パン ながいも こむぎこ パンこ しいたけうどん	あぶら	692 829	38.6 45.5	316 336	3 3.6
13木	★なす 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。なすのおいしい時期は、6月から9月です。	ご飯		マーボーなす	ワンタンスープ 中華サラダ		ぎゅうにく ぶたにく ハム たまご みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん はねぎ チンゲンさい	たまねぎ じゃがいも なす もやし しめじ しいたけ きゃべつ	ごはん でんぶん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	670 812	25.8 32.3	279 292	2.5 3.0
14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、皮をのぞくとよいでしょう。	さんま丼 三色丼		とり 鶏そぼろ きんし卵	五目煮 ほうれんそう	きんとき パイ	とりにく たまご ちくわ がんも	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし ごぼう しょうが えだまめ たまねぎ れんこん しいたけ	ごはん きんときパイ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	831 935	30.6 35.0	287 300	2.7 3.1

※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。

平成24年度 9月学校給食予定献立表

鳥取県の産物を知ろう！

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	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		Kcal	g	g	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（穀類・いも類・芋類）	6群（油脂）				
18 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！	 ご飯		いかのかみかみ揚げ	とろろ汁 野菜のピーナツ和え		いか とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ チンゲンさい	たまねぎ きゅうり しめじ もやし	ごはん ごむぎこ どんぶり なかいも	あぶら ピーナツ	小学校 655 中学校 798	27.8 33.9	309 382	1.9 2.3
19 水	★とっとりふるさと探検 毎月19日は「食育の白」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、福部の梨・国府のまいだけの登場です。	コッパパン		チリコンカーン	まいだけと卵のふわふわスープ 梨入り白玉フルーツ		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 ピーマン パセリ	たまねぎ しょうが まいだけ コーン パイン みかん もも	パン サイダー どんぶり はちみつ パンこ しらたまもち	あぶら	618 732	28.5 34.1	345 371	2.8 3.3
20 木	★栄養さんびら さんびらの材料には、牛肉・ごぼう・にんじん・セロリ・ピーマン・こんにゃく・ごまなど、いろいろな栄養がいっぱいのいつもとちょっと違う、さんびらごぼうの登場です。	 ご飯		とうふちくわ 磯辺揚げ	じゃがいものみそ汁 栄養さんびら		とうふちくわ たまご ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン はねぎ	ごはん さとう ごむぎこ セロリ	あぶら ごま じゃがいも こんにゃく		695 855	24.5 31.3	299 319	2.5 3
21 金	★モロヘイヤ エジプトが原産で、古代から栽培されている栄養価の高い野菜です。カルシウムはほうれんそうの5倍、ビタミンAはにんじんの1.5倍、ビタミンCはレモンの2倍とビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。	 ご飯		さわらのみそマヨネーズ焼き	モロヘイヤのすまし汁 高野豆腐の卵とじ		さわら みそ とうふ こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ モロヘイヤ にら	ごはん しめじ しいたけ	マヨネーズ さとう		690 802	29.3 33.9	356 384	2.4 2.9
24 月	★梨 鳥取県を代表する果物です。梨はほとんどが水分で、潤いたのどを潤してくれたり、風邪の時に食べるとのど痛みを和らげたり、熱を下げる働きが期待されます。梨の花は、県の花に指定されています。	 ご飯		ささみのレモン和え	梨カレー 海そうサラダ		とりにく わかめ とさかのり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが グリーンピース コーン	ごはん さとう じゃがいも どんぶり	あぶら	690 816	29.2 36.0	279 292	2.5 3.0
25 火	★さんま さんまは漢字で『秋刀魚』と書かれるように、秋においしく、刀のようにキラキラしている魚です。さんまなどの青い魚には、脳の働きをアップしてくれるDHAという脂がたっぷり含まれています。	 ご飯		さんまの塩焼き おろしソースかけ	いものこ汁 小松菜の煮びたし	お月見 ムース大福	さんま あぶらあげ とりにく とうふ かもほこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	だいこん えのき しめじ ごぼう はくさい	ごはん くすきり どんぶり さとう だいふく さといも	あぶら ごまあぶら	777 901	27.8 33.7	318 336	1.8 2.3
26 水	★9月30日は「十五夜」 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と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	きなこ揚げパン		ウインナー	トマトと卵のスープ 秘密のヘルシー焼きそば		きなこ ぶたにく ウインナー ベーコン たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト はねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	パン さとう どんぶり	あぶら ごまあぶら	626 749	25.3 31.3	328 351	3.0 3.7
27 木	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、月がとても美しくと言われます。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		キムチ丼の具	ビーフンスープ ぜんまいナムル		ぶたにく みそ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	にんじん もやし はくさい きくらげ ねぎ ぜんまい	ごはん さとう ビーフン	ごまあぶら ごま	605 736	24.7 31.8	307 330	2.2 2.7
28 金	★五穀ご飯 精白米の中に五穀（大麦・もちきび・もちあわ・アマランサス・いりこま）を入れていただきます。現代では、不足しがちな各種ビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷりと含まれる穀物達です。	五穀ご飯		いわしのかば焼き	なめこ汁 じゃがいものしゃきしゃきサラダ		いわし とうふ シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが なめこ	ごはん さとう ごむぎこ どんぶり じゃがいも	あぶら マヨネーズ	725 808	28.8 31.6	322 339	1.8 2.1

※★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24年度 8月学校給食予定献立表



鳥取県の産物を知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 ごんだてしゅめだい 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	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・豆腐品）	2群（牛乳・小魚・海類）	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）	Kcal			
27	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、好き嫌いをせずバランスよく食べて、元気に過ごしましょう。	ご飯		ハムエッグ	夏野菜カレー らっきょう入りひじきサラダ	梨 シャー ベット	たまご ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ トマト パセリ にんじん	なす たまねぎ りんご えだまめ キャベツ きゅうり コーン らっきょう	ごはん じゃがいも 梨シャーベット	あぶら	小学校 754 中学校 873	26.7 30.6	337 359	2.4 2.8
28	火	★梨 梨は、80%以上が水分で、栄養的にはカリウムがたくさん含まれています。カリウムには、体の水分量を調整する働きがあり、まだまだ汗をかくことが多いこの時期に適した果物のひとつです。	ご飯		ビビンバの具	キムチスープ 梨入り杏仁豆腐		ぶたにく とうふ ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にら にんじん	しょうが にんにく もやし なし みかん はくさい パイン たまねぎ	ごはん はるさめ はちみつ あんにと豆腐 さとう サイダー	ごまあぶら クコのみ ごま	662 768	27.3 31.5	325 346	2.2 2.6
29	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、さまざまな材料と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		しゅうまい	冷やし中華 ゴーヤチャンプルー		しゅうまい ハム とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし ゴーヤ	パン ちゅうかめん	ごまあぶら	563 646	28.4 32.4	313 330	3.1 3.7
30	木	★酢 昔から、健康や美容に良いと言われてきた酢、酢を飲むと疲れな、肥満になりにくいなどの効果があるそうです。また、菌をやっつける、血をきれいにしてくれたり、カルシウムの吸収を助ける働きもあります。	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		かれい とうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	622 708	27.3 31.3	355 386	2.2 2.6
31	金	★モロヘイヤ アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。古代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、この名前がつきました。	ご飯		鶏肉の バーベキュー ソースかけ	モロヘイヤのスープ ピーマンのごまジャコ炒め		とりにく いとかつお	ぎゅうにゅう ジャコ	にんじん ピーマン モロヘイヤ	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが エリンギ りんご えのき	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	636 737	26.8 30.8	319 340	2.5 3.0

★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。