

平成26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	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)	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・豆類)	6群(油脂)											
1月	<p>★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。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。</p> 	ご飯		ピピンパの臭	キムチスープ 杏仁豆腐		ぶたにく ぎゅうにく たまご 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ なし しょうが にんにく もやし はくさいがけ パイン みかん	ごはん はちみつ さとう サイダー はるさめ あんにんどうふ	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 663 中学校 770	27.3 31.5	326 348	2.2 2.6
2火	<p>★はまち はまちは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。40センチぐらいのものを「はまち」と呼び、1メートルぐらいに成長したものを「ぶり」と言います。青谷町夏泊でも、はまち漁が行われています。</p> 	ご飯		はまちの レモンソース かけ	豆腐のみそ汁 豚肉と野菜のスタミナ炒め		はまち 豆腐 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 きゃべつ	ごはん でんぷん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	732 871	28.1 34.5	317 353	1.7 2.0
3水	<p>★ぶどう ぶどうの歴史は古く、紀元前3000年ごろから栽培されていたようです。現在、世界で最も多く栽培されている果物です。日本へは、平安時代頃に、渡来しましたが、甲州（山梨県）で作られたのが、始まりとされています。</p>	米粉パン		若鶏の からあげ	カレースープ カリポリサラダ	ぶどう	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あまごがとうがらし トマト	たまねぎ じゃがいも しょうが にんにく なす コーン ぶどう だいこん いんげん	パン でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま	648 752	27.1 31.3	310 328	2.7 3.2
4木	<p>★パンサンスー 中華風はるさめの和えものです。『パン』は混ぜる、『サン』は3種類、『スー』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種類の食材を使いました。</p> 	ご飯		たら チリソース あえ	トマトと卵のスープ パンサンスー		たら 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 しょうが にんにく なす	ごはん はるさめ でんぷん ごまぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	667 790	27.8 32.1	285 299	2.0 2.3
5金	<p>★9月8日は「十五夜」 日本では月の満ち欠けを農作業の日安とし、豊作に感謝して月にだんごやさいもなど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？</p> 	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 ピーマンのピリからみ炒め	(中) お月見 デザート	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あまごがとうがらし モロヘイヤ	たまねぎ じゃがいも にんにく しょうが エリンギ コーン なし えのき なす	ごはん さとう でんぷん デザート	ごまあぶら	641 814	26.8 31.7	286 300	2.1 2.4
8月	<p>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？</p> 	ご飯		豆腐竹輪の 2色揚げ	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら	(小) お月見 デザート	どうふちくわ たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう あおりの わかめ	にんじん あまごがとうがらし はねぎ	たまねぎ じゃがいも ごぼう セロリ	ごはん こんにやく さとう ごまぎこ じゃがいも デザート	あぶら ごま	741	24.6	330	2.7
9火	<p>★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。</p> 	カラフル ピラフ		若鶏の 照り焼き	バイザンヌスープ ツナのサラダ		とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あまごがとうがらし ピーマン パセリ	たまねぎ じゃがいも コーン きゃべつ しょうが だいこん レモン	ごはん さとう あぶら バター	あぶら	621	25.5	280	3.0
10水	<p>★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の痛みを和らげたり、熱を下げる働きがあるそうです。梨の花は、県の花に指定されています。</p>	コッペパン		チリコン カーン	まいたけと豚のふわふわスープ 梨入り白玉フルーツ		だいす ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あまごがとうがらし パセリ	たまねぎ じゃがいも パイン みかん もも にんにく まいたけ コーン なし	パン しらたまだんご でんぷん パンこ サイダー はちみつ	あぶら	618 732	28.5 34.1	345 371	2.8 3.3
11木	<p>★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、この名前がつけました。</p> 	ご飯		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	ぎゅうにゅう もずく	にんじん はねぎ モロヘイヤ	たまねぎ じゃがいも きゃべつ えのき	ごはん		586 719	21.6 26.4	301 322	2.0 2.5
12金	<p>★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。</p>	ご飯		砂丘らっきょう の ピリ辛そぼろ	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 豆腐 どうふちくわ	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 なし にんにく しょうが じゃがいも らっきょう	ごはん さとう ながいも	ごまあぶら	694 799	25.9 29.7	308 326	1.9 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」給食しほび」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。

※本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26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	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・芋類)	6群(油脂)				
16 火	★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	ぶたにく ぎゅうにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あさごがどうがらし はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが きゅうり もやし しいたけ	ごはん でんぶん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	小学校 664 中学校 806	25.1 31.3	281 295	2.4 2.9		
17 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	タラのピカタ	カレーうどん コールスローサラダ	たら たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ はねぎ	たまねぎ ごぼう さとう きゅうり うどん	パン こむぎこ さとう うどん	ドレッシング	660 762	33.9 39.4	321 340	3.0 3.5		
18 木	★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。『歯の歯の歯がーぜ！』で覚えてくださいね！	てつこご飯	信田煮	はまちのつみれ汁 チンゲンサイのベーコン炒め	しのだに はまち たまご どうぶ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが えのき しめじ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	ごま	672 779	29.6 34.2	381 412	2.6 3.1		
19 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っています。今月は、鹿野町の切り干し大根の登場です。	ご飯	シイラフライ らっきょう ソースかけ	中華スープ 秘密のヘルシー焼きそば	しいら どうぶ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ らっきょう きりぼしだいこん きゅうり もやし	ごはん さとう でんぶん こむぎこ パンこ なしゼリー	あぶら	707 815	29.5 34.2	314 331	2.6 3.1		
22 月	★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 おろしソース かけ	いものこ汁 高野豆腐の卵とじ	さんま とりにく たまご どうぶ こうやどうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にら	たまねぎ えのき しめじ ごぼう しいたけ だいこん	ごはん でんぶん さとう さといも	あぶら	708 832	29.8 35.7	306 324	2.3 2.7		
24 水	★バジル 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。	大山の恵み パン	若鶏の バジル焼き	とっとりグリーンポータージュ 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 ブロッコリー あさごがどうがらし バジル	たまねぎ だいこん らっきょう きゅうり きゅうり はちみつ	パン こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら マーガリン	713 819	28.3 32.6	359 387	2.7 3.2		
25 木	★はたはた 日本海で『ハタタガミ(雷)』が鳴る頃や海が荒れた時によく獲れるので『波多波多』と呼ぶようになりました。骨を強くするカルシウム、筋肉の動きを正常化するマグネシウム、ビタミンEなどが含まれています。	ご飯	はたはたの から揚げ	とうふちくわのすまし汁 甘長とうがらしのジャコ炒め	とうふちくわ はたはた かつおぶし	ぎゅうにゅう ジャコ	にんじん あさごがどうがらし はねぎ	たまねぎ しめじ	ごはん でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	606 705	23.4 27.0	358 371	2.4 2.9		
26 金	★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。	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	ほうれんそう にんじん ミニトマト	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 こんにやく じゃがいも	あぶら	741 845	29.0 33.4	302 315	2.3 2.7		
29 月	★梨カレー カレーと梨は非常に相性がよく、カレーに梨を入れると「甘さ」「うまみ」が出てきます。甘いのがお好みならば赤梨がおおすすめです。20世紀梨はみずみずしく酸味があってスッキリした味になります。	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 ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ あさごがどうがらし	たまねぎ しょうが レモン コーン なし きゅうり グリッピーズ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	707 825	29.1 33.7	280 394	2.5 3.0		
30 火	★キムチ とうがらしなどの辛いものを食べると、血液の流れがよくなり、体の全体が熱くなり、汗がたかさん出ます。今日はキムチ丼の真です。とうがらしの辛さをあたため、健康な体をつくりましょう。	ご飯	キムチ丼の真	ビーフンスープ ほうれんそうときのこのオイスター炒め	ぶたにく 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	たまねぎ きくらげ エリンギ にんにく しろねぎ しめじ	ごはん さとう ピーマン	ごまあぶら ごま	641 758	24.9 29.6	295 315	2.3 2.8		

★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。

※本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。