

平成26年

8・9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立湖東学校給食センター

生活のリズムを整えましょう!

夏休みの間に夜ふかしや朝食を抜くなど、生活リズムを崩していませんか？
夏休み明けは、行事や前期のまとめなど忙しい時期です。「早寝」、「早起き」、「朝ご飯」の
ハッピーサイクルで充実した一日を過ごしましょう。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
25	月	ごはん		さばのみそだれかけ	にらたま汁	ほか	さば たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ えのきたけ みどり でんぶん えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 694 中学校 797	小学校 27.5 中学校 31.6	小学校 22.3 中学校 25.3	小学校 2.0 中学校 2.3	●にらについて・・・にらの独特のにおいは、硫化アリルという成分で疲労回復や食欲を増進する効果があります。にらは、野菜炒めや汁物など料理に幅広く使える野菜です。食材を上手に活用して、体調を整えましょう。
26	火	ごはん		和風ハンバーグ	そうめん汁	ほか	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あまごどうがらし ねぎ	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ	ごはん さとう そうめん でんぶん	あぶら	658 754	25.1 28.6	15.7 17.3	2.9 3.5	●甘長とうがらしについて・・・甘長とうがらしは、鳥取県固有の「三豆甘長とうがらし」という品種で、青谷町や鹿野町を中心に30年以上作り続けられています。生で食べてもやわらかく、とうがらしのような辛みがなく、甘みがあるのが特徴です。
27	水	コッペパン		ドライカレー	なすのコンソメスープ コーンサラダ	ほか	ぶたにく みそ だいたい ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん キャベツ	たまねぎ なす きゅうり スイートコーン	ごはん コッペパン	あぶら ドレッシング	604 720	25.1 29.2	22.7 26.2	3.6 4.4	●ドライカレーについて・・・ドライカレーは、ひき肉とみじん切りにした野菜を炒め、カレー粉で味付けをした料理で、日本のカレーライスのバリエーションのひとつです。今日は、たまねぎとにんにくをしっかり炒め、だいたいを入れた栄養たっぷりのドライカレーです。
28	木	もぎ麦ごはん		あごのフライ	ゆばのすまし汁 五目きんぴら	しょう(小) ぶどう	あご ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ ごぼう しょうが (小)ぶどう	ごはん むぎ さとう パンこ こむぎこ こんにやく	あぶら	608 753	22.4 29.8	14.5 18.6	1.9 2.3	★かみかみ献立★毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日は五目きんぴらにかみごたえのあるごぼうを取り入れています。また、鳥取港で水揚げされたあごをフライにしました。あごは脂肪が少ない魚なので、料理して水分が少なくなると、かみごたえがあります。
29	金	ごはん		豚肉のしょうが焼き	夏だいこんのみそ汁 にらのツナ和え	ちゅう(中) ぶどう	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん しょうが えのきたけ もやし きゅうり (中)ぶどう	ごはん さとう	あぶら	597 703	22.6 26.3	16.0 17.9	2.2 2.8	●夏だいこんについて・・・だいこんは全国各地で一年中生産されていますが、夏だいこんとは、早春に種をまき、夏から秋にかけて収穫する大根で、辛みがあるのが特徴です。この辛み成分には、血液をさらさらにする働きがあります。
1	月	ごはん		はたはたのから揚げ	こまつなのみそ汁 なすと牛肉の炒め煮	ちゅう(中) はたはた みそ ぎゅうにゅう	はたはた みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ なす しょうが (中)なし	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	597 770	21.0 27.3	15.6 21.5	2.1 2.8	●こまつなについて・・・こまつなに多く含まれるビタミンAは、体へのウイルスの侵入を防ぎ、免疫力を高める働きがあるほか、粘膜や皮膚を保護して、肌の健康を保つ働きがあります。まだ日差しが強い季節なので、しっかり食べて健康に過ごしましょう。
2	火	ごはん		チンジャオロース	キムチスープ 中華和え	ほか	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり はくさい キムチ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	579 662	23.1 26.3	11.6 12.4	2.9 3.6	●チンジャオロースについて・・・チンジャオロースとは、細切りにした肉とピーマンなどを炒めた中華料理です。「チンジャオ」はピーマン、「ス」は細切りの意味があります。夏の太陽をいっぱい浴びたピーマンはビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。
3	水	パイン米粉パン		いかミンチカツ	オクラのスープ ジャーマンポテト	ほか	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん	とうがん たまねぎ スイートコーン パイナップル	ごはん パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら	641 765	26.6 31.7	22.9 26.3	3.3 4.1	●オクラについて・・・オクラのネバネバとしたぬめりの元は、食物せんいのひとつであるペクチンです。オクラに含まれるペクチンは、腸の働きを整え、便秘の改善に効果があります。また、このねばねばが胃を守ってくれる働きもあります。
4	木	ごはん		はまちのしょうが煮	もずくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	しょう(小) はまち みそ ぶたにく とうふ	はまち みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ なす しょうが にがうり (小)なし	ごはん さとう	あぶら	641 716	25.1 28.8	17.1 19.3	2.3 2.9	●ゴーヤについて・・・ゴーヤは「ツルレイシ」というウリ科の植物です。近頃は緑のカーテンとして栽培され、なじみのある野菜になってきました。ゴーヤはにがうりとも呼ばれるほど苦みが強い野菜ですが、ビタミンCなどを多く含む疲労回復に効果があります。
5	金	ごはん		ミートボール	夏野菜カレー 夏だいこんのサラダ	らっきょう	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト	たまねぎ えだまめ ほうれんそう にんじん なし だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら	766 862	24.4 27.2	19.1 21.1	3.2 3.8	●らっきょうについて・・・今年は福部町で砂丘らっきょうが生産されて、100周年を迎えます。福部町で生産されるらっきょうは、植え付けから出荷まで、1玉1玉ていねいに取り扱われます。今日は大切に育てられたらっきょうを2粒ずつつけました。味わって食べてください。
8	月	ごはん		さんまの塩焼き	いものこ汁 いかときゅうりの酢のもの	つきみ 月見 ゼリー	さんま とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ だいこん きゅうり	ごはん さといも さとう こんにやく はるさめ つきみゼリー	あぶら	709 776	30.1 32.1	18.9 19.1	2.3 2.7	★月見献立★旧暦の8月15日の夜は、月が一年で一番美しいとされ、「中秋の名月」と呼ばれお月見をします。この夜はすすきを飾り、満月に見立てた丸い形の団子や収穫されたばかりの里いもなどを供え、自然の恵みに感謝する習わしが伝えられています。
9	火	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	じゃがいものみそ汁 れんこんと豚肉の炒り煮	ほか	ちくわ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ れんこん	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	691 767	24.3 26.4	18.6 19.3	3.0 3.3	●豚肉について・・・豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、炭水化物などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素ですが、汗をかくと一緒に流れ出てしまうので、食べ物からしっかり補給しましょう。

※本月の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆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」、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。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
10	水	大山の恵みパン		若鶏肉のハーブ焼き	トマトスープパゲッティ アスパラガスとごぼうのサラダ		とりにくベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ズッキーニ にんにく	コッペパン スパゲッティ さとう	ドレッシング	小学校 650	小学校 23.0	小学校 26.5	小学校 3.7	●大山の恵みパンについて...今日は、大山小麦の全粒粉で作ったパンです。全粒粉は小麦をそのまま挽くので、胚乳や表皮、胚芽も全て粉になり、パンの色が茶褐色になります。小麦に含まれる食物せんいがそのまま摂取でき、かみごたえのあるパンになります。
11	木	ごはん		かれのいから揚げ	わかめのすまし汁 甘長とうがらしのしょうが炒め		かれい とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あまがとうがらし	たまねぎ なす しょうが	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	613	23.5	16.0	2.1	●しょうがについて...残暑がきびしいと睡眠不足などから疲れがたまり、胃酸の分泌が低下して食欲がおとろえます。しょうがに含まれる成分や香りは、胃を刺激して、食欲を増進する働きがあります。今日は甘長とうがらしを気高町産のしょうがと一緒に炒め物にしました。
12	金	ごはん		さきゅう砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ	いか団子のスープ モロヘイヤのごま和え	にじっせい 二十世紀梨 シャーベット	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ とうがらし にんじん にんにく しょうが ほうれんそう いたけ えのきたけ	たまねぎ さとう	ごはん さとう	あぶら ごま	662	26.7	14.6	3.4	★とっとり県民の日献立★...明治14年9月12日に現在の鳥取県が誕生したことに由来し、平成10年に「とっとり県民の日」として制定されました。今日はとっとり県民の日にちなんで、鳥取市及び鳥取県内産の食材を取り入れた、ふるさとの味が盛りだくさんの献立です。
16	火	ごはん		はたはたのフライ	ながいものみそ汁 豚肉とキャベツの塩こうじ炒め		はたはた みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな あまがとうがらし	たまねぎ キャベツ	ごはん ながいも しおこうじ	あぶら	632	24.2	18.3	2.5	●塩こうじについて...塩こうじは、こうじと塩、水を混ぜて発酵、熟成させた日本の伝統的な調味料です。塩こうじを肉や魚料理に使うと、食材に含まれるでんぶんやたんぱく質を分解して、うま味や甘味を引き出します。今日は鳥取市産の塩こうじを炒め物に使いました。
17	水	米粉パン		フランクフルト	かぼちゃのシチュー ビーンズサラダ		とりにく ベーコン だいた	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも	ごまドレッシング	687	31.1	27.5	3.2	●かぼちゃについて...今日は、鳥取市産のかぼちゃを使ってシチューを作ります。かぼちゃはカロテンなどのビタミンを多く含んでいるので粘膜を丈夫にしたり、体の抵抗力を高める働きがあります。また、カルシウムや鉄分も豊富で栄養価が高い野菜です。
18	木	ごはん		発芽玄米入り平つくね	モロヘイヤのすまし汁 たこときゅうりのドレッシング和え		とりにく たまご たこ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん げんまい		610	21.1	16.1	2.4	★かみかみ献立★...毎月8のつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べると脳の血流がよくなり、脳を活性化することが期待できます。今日は、鳥取港で水揚げされたたこを、野菜とドレッシング和えにしました。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
19	金	ごはん		さばのねぎだれかけ	大黒なす美のみそ汁 切り干大根のしょうが煮		さば あぶらあげ みそ かつおぶし さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	なす しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	715	27.4	22.5	2.4	★とっとりふるさと探検日★...食育の日は、鳥取市の各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は、鹿野町のすずかけ加工所で作られた「切干大根」をしょうが煮にします。また、鳥取市産の「みそ」と「大黒なす美(干南なす)」でみそ汁を作りました。
22	月	わかめごはん		あじの煮付け	なめこ汁 ながいものカレーそぼろ煮		あじ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さいいんげん	なめこ だいこん たまねぎ にんにく	ごはん ながいも さとう	あぶら	626	27.9	13.4	3.7	●長いものについて...北栄町の砂丘地で作られる長いものは、砂地のためまっすぐなのが特徴です。適度なねばりとあっさりとした味で、幅広く料理に使えます。長いものは生活習慣病の予防に効果があるカリウムを多く含んでいます。
24	水	コッペパン		豚肉の梨ソースかけ	ミネストローネ らっちゃんサラダ		ぶたにく ウインナー いか	ぎゅうにゅう	グリーンアスパラガス トマト たまねぎ なす きゅうり キャベツ スイートコーン	たまねぎ えだまめ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	702	24.5	31.1	3.8	●豚肉の梨ソースかけについて...鳥取市産の梨ピューレに砂糖、酢などの調味料を合わせて梨ソースを作り、油で揚げた豚肉にかけます。梨の果汁は、酸味と甘味がバランスがよく、さわやかな味になります。豚肉以外の肉や魚にも合うソースです。
25	木	ごはん		若鶏肉の照り焼き	さつまいもの豆乳みそ汁 ほうれんそうのアーモンド和え		とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん キャベツ ほうれんそう	ごはん さつまいも さとう	アーモンド	670	28.7	19.1	1.9	●豆乳について...豆乳は、だいたを水に浸してからすりつぶし、液体としてしぼったものです。だいたを加工することで、だいたに含まれている良質なたんぱく質やビタミンなどの消化吸収が良くなります。また、豆乳を料理に加えると味がまろやかになります。
26	金	ごはん		ますの西京焼き	あご竹輪のすまし汁 ひじきの五目煮		ます みそ あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん	ごはん こんにやく さとう	あぶら	584	27.0	11.9	2.2	●あご竹輪について...たらなどを原料にした竹輪が一般的ですが、あごのすり身を原料にして作ったあご竹輪は、表面を焼いた香ばしさとかみごたえがあるおいしい竹輪です。料理のだしがとれるほど味わいがあり、鳥取県の特産物のひとつです。
29	月	ごはん		はまちのフライ	肉じゃが きゅうりののり和え		はまち ぎゅうにゅう さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	754	27.1	21.1	2.2	●はまちについて...はまちは成長に伴って名前が変わる魚です。はまちが大きくなるとりとと呼ばれます。はまちに含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪は、記憶力の向上に効果があるといわれています。
30	火	ごはん		豚肉ときのこの因幡のたれ炒め	けんちん汁 はるさめの酢の物		ぶたにく とうふ チキンハム みぞ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ にんにく	たまねぎ きゅうり キャベツ もやし しめじ ごぼう エリンギ りんご	ごはん こんにやく はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	582	23.9	12.8	2.1	●きのこについて...しいたけなどのきのこは、独特の味や香り、歯ざわりがあります。それぞれのきのこの特徴を活かして料理に取り入れると、おいしさ引き立ちます。今日はしやしきさきとした歯ざわりが特徴のエリンギと、味がよいしめじを豚肉と炒め物にします。

※本日の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。★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」、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。