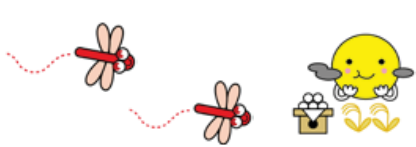


2012年

8・9月

学校給食予定献立表

その1



鳥取市立鹿野学校給食センター

鳥取県の食材を取り入れよう！

| 日    | 曜日 | ひとことメッセージ                                                                 | 主食            | 牛乳 | 主菜                           | 副菜                                    | デザート<br>その他 | 主に体の組織をつくる                         |                         | 主に体の調子を整える                       |                                                   | 主にエネルギーになる                            |                    | エネルギー<br>キロカロリー<br>Kcal  | たんぱく質<br>グラム<br>g | カルシウム<br>ミリグラム<br>mg | 塩分<br>グラム<br>g |
|------|----|---------------------------------------------------------------------------|---------------|----|------------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
|      |    |                                                                           |               |    |                              |                                       |             | 1群<br>主にたんぱく質                      | 2群<br>主に無機質             | 3群<br>主にカロテン                     | 4群<br>主にビタミンC                                     | 5群<br>主に炭水化物                          | 6群<br>主に脂質         |                          |                   |                      |                |
|      |    |                                                                           |               |    |                              |                                       |             | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                     | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう        | 緑黄色野菜                            | その他の野菜<br>果物                                      | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                      | 油脂                 |                          |                   |                      |                |
| 8/27 | 月  | しかのちょうそだ<br>鹿野町で育ったかぼちゃをポタージュにしました。かぼちゃは、ビタミンEを多く含んでいます。                  | コッペパン         |    | ハンバーグの<br>トマトソース             | かぼちゃポタージュ<br>ツナサラダ                    | アイス<br>クリーム | おかから<br>とりこ<br>ツナ                  | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう        | かぼちゃ<br>パセリ<br>にんじん<br>こまつな      | しめじ<br>たまねぎ<br>セロリ<br>きゅうり                        | こめ さとう<br>パンこ                         |                    | 小学校<br>718<br>中学校<br>888 | 25.9<br>31.0      | 443<br>494           | 3.1<br>3.6     |
| 28   | 火  | しかのちょうそだ<br>鹿野町で育ったゴーヤをみそ炒めにしました。ゴーヤにはにがりとも呼ばれ、夏が旬の野菜です。                  | はん<br>ご飯      |    | さばの竜田揚げ                      | もずく汁<br>ゴーヤのみそ炒め                      |             | さば とうふ<br>ぶたにく<br>みそ               | ぎゅうにゅう<br>もずく           | ほうれんそう<br>ゴーヤ<br>にんじん<br>にら      | しょうが<br>えのき<br>キャベツ                               | こめ かたくり<br>こさとう                       | あぶら<br>ごまあぶら       | 609<br>736               | 26.4<br>31.8      | 304<br>329           | 2.6<br>2.8     |
| 29   | 水  | フルーツミックスには、鳥取県特産の二十世紀梨を入れました。シャリシャリの歯ごたえを感じながら食べてくださいね。                   | はん<br>ご飯      |    | チンジャオ<br>ロースー                | みそワタンスープ<br>フルーツミックス                  |             | ぎゅうにく<br>いわし たら<br>たまご<br>みそ       | ぎゅうにゅう                  | ピーマン<br>あかピーマン<br>にんじん<br>チンゲンサイ | しょうが<br>のこ<br>もやし<br>たまねぎ<br>みかん<br>もも<br>パイナップル  | こめ むぎ<br>さとう<br>かたくり<br>こむぎこ          | あぶら                | 618<br>734               | 24.1<br>27.6      | 281<br>300           | 4.1<br>5.2     |
| 30   | 木  | なつ<br>夏バテの予防に効果のある野菜をたくさん使ったカレーです。しっかり食べて暑さに負けない体をつくりましょう。                | ここくはん<br>五穀ご飯 |    | あごのフライ                       | なつ やさい<br>夏 野菜カレー<br>らっきょうサラダ         |             | あご<br>ぎゅうにく<br>かまぼこ                | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク<br>わかめ | トマト<br>かぼちゃ<br>ピーマン<br>にんじん      | たまねぎ なす<br>コーンにんにく<br>りんご らっ<br>きょう<br>きゅうり       | こめ おおむぎ<br>さとう<br>あわ<br>アマランサス<br>さとう | ごま<br>あぶら          | 641<br>770               | 27.2<br>30.8      | 312<br>335           | 2.5<br>3.3     |
| 31   | 金  | みそダレには、しかのちょうさん<br>鹿野町産のしょうがを使っています。しょうがは料理の名わき役で、体を温めたり、食欲を増進させる働きがあります。 | はん<br>ご飯      |    | ぶたにく<br>豚肉の<br>みそだれかけ        | もろヘイヤのすまし汁<br>きんぴらごぼう                 |             | ぶたにく<br>みそ<br>とうふ<br>さつまあげ         | わかめ<br>ぎゅうにゅう           | もろヘイヤ<br>にんじん<br>いんげん            | しょうが<br>えのき<br>ごぼう<br>みかん                         | こめ<br>こんにやく<br>さとう                    | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら | 583<br>700               | 25.2<br>30.0      | 326<br>366           | 2.2<br>3.5     |
| 9/3  | 月  | とっとりけんさん<br>鳥取県産の牛肉、豚肉を使ったドライカレーです。コッペパンにはさんだり、つけながら食べてくださいね。             | コッペパン         |    | ドライカレー                       | ズッキーニのコンソメスープ<br>ごぼうサラダ               |             | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>ウインナー<br>ツナ       | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん                             | にんにく<br>たまねぎ<br>ズッキーニ<br>ごぼう コーン<br>きゅうり          | こめ<br>さとう                             | あぶら                | 673<br>828               | 25.4<br>31.3      | 327<br>352           | 4.0<br>5.0     |
| 4    | 火  | あつあ<br>厚揚げは、鳥取県産の大豆から作った豆腐を油で揚げたものです。厚揚げには、カルシウムが多く含まれています。               | はん<br>ご飯      |    | いわしのかば焼き                     | あつあ<br>厚揚げのみそ汁<br>ほうれんそうのごま和え         |             | いわし<br>あつあげ<br>みそ                  | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう             | しょうが にんにく<br>たまねぎ<br>りんご えのき<br>キャベツもやし           | こめ<br>さとう                             | ごま                 | 595<br>721               | 26.4<br>31.6      | 389<br>429           | 3.2<br>3.8     |
| 5    | 水  | とっとりけんさん<br>鳥取市 福部 町のらっきょうをケチャップと合わせたソースにしました。少し酸っぱいソースが、食欲をそそります。        | はん<br>ご飯      |    | わかどりにく<br>若鶏肉の<br>らっきょうソース   | うお<br>魚そうめんのすまし汁<br>きんときまめ<br>金時豆 の甘煮 |             | とりにく みそ<br>いとよくだい<br>たまご<br>きんときまめ | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう             | たまねぎ<br>しめじ<br>らっきょう<br>もやし                       | こめ<br>さとう<br>かたくり<br>こむぎこ             | あぶら                | 706<br>850               | 27.5<br>32.5      | 286<br>301           | 2.4<br>2.7     |
| 6    | 木  | がつ か とっとりけん<br>9月10日は鳥取市防災の日です。備蓄食品を食べることにより防災意識を高めることにつながります。            | ゆかりご飯         |    | さばのみそ煮<br>(パック)              | みそ汁(缶)<br>いりどり                        |             | さば<br>みそ                           | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>いんげん<br>ゆかり              | しょうが<br>しいたけ<br>れんこん                              | こめ<br>さとう<br>こんにやく                    | あぶら                | 633<br>778               | 22.2<br>27.8      | 305<br>333           | 2.6<br>3.0     |
| 7    | 金  | バンサンスーは中国で食べられている料理です。中国語で「パン」は混ぜる「サン」は三種類の材料、「スー」はせんざい<br>千切りという意味があります。 | はん<br>ご飯      |    | マーボーなす                       | わかめスープ<br>バンサンスー                      |             | ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>みそ とうふ<br>ハム      | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | あかピーマン<br>ねぎ                     | なす しるねぎ<br>ほししいたけ<br>にんにくえのき<br>たけのこ きゅうり<br>きくらげ | こめ むぎ<br>かたくり<br>こさとう<br>はるさめ         | あぶら<br>ごまあぶら       | 655<br>761               | 27.5<br>31.0      | 337<br>362           | 2.4<br>2.8     |
| 10   | 月  | きょう<br>今日の豚肉は、鳥取県産の豚肉です。油で揚げて甘酢あんで野菜とからめました。                              | ロールパン         |    | ぶたにく<br>豚肉の<br>あまず<br>甘酢あんかけ | コーン卵スープ<br>ちゅうか<br>中華サラダ              |             | ぶたにく<br>たまご<br>ロースハム               | ぎゅうにゅう                  | あかピーマン<br>ピーマン<br>ほうれんそう<br>にんじん | れんこん<br>たまねぎ<br>ほししいたけ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>コーン     | かたくり                                  | ごまあぶら              | 602<br>735               | 23.4<br>27.7      | 333<br>364           | 4.0<br>5.0     |
| 11   | 火  | しかのちょうさん<br>鹿野町産のさといもを使って、そぼろ煮にしました。じゃがいもには、かぜ予防に効果のあるビタミンCが含まれています。      | はん<br>ご飯      |    | から や<br>さばのピラ辛 焼き            | こまつな まめ<br>小松菜と豆もやしのみそ汁<br>さといものそぼろ煮  |             | さば<br>とうふ<br>みそ<br>とりこ             | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>こまつな<br>いんげん             | もやし<br>しめじ<br>たまねぎ<br>ほししいたけ                      | こめ<br>かたくり<br>こむぎこ<br>さといも<br>とう      | あぶら<br>さ           | 小学校<br>604<br>中学校<br>690 | 22.2<br>24.5      | 265<br>276           | 3.3<br>3.5     |

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

| 日    | 曜日 | ひとことメッセージ                                                                     | 主食                    | 牛乳                                                                                  | 主菜                    | 副菜                                                  | デザート<br>その他                                     | 主に体の組織をつくる                                         |                                                      | 主に体の調子を整える                                                          |                                                                      | 主にエネルギーになる                        |              | エネルギー          | たんぱく質    | カルシウム       | 塩分       |
|------|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------|----------|-------------|----------|
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 | 1群<br>主にたんぱく質                                      | 2群<br>主に無機質                                          | 3群<br>主にカロテン                                                        | 4群<br>主にビタミンC                                                        | 5群<br>主に炭水化物                      | 6群<br>主に脂質   | キロカロリー<br>Kcal | グラム<br>g | ミリグラム<br>mg | グラム<br>g |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                     | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう                                     | 緑黄色野菜                                                               | その他の野菜<br>果物                                                         | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                  | 油脂           |                |          |             |          |
| 9/12 | 水  | 9月12日はとっとり県民の日です。くわしくは、給食だよりをごらんください。鳥取県産の食べ物をたくさん使った献立にしました。                 | わかめご飯                 |    | あごのカレー焼き              | 豆腐竹輪のすまし汁<br>千種和え                                   | にじっせいき<br>二十世紀<br>なし<br>梨                       | とりにく<br>あご<br>ロースハム<br>とうふちくわ<br>とうふ<br><b>だいず</b> | ぎゅうにゅう<br>わかめ                                        | にんじん<br>ごま<br>ほうれんそう                                                | ほししいたけ<br>ごぼうえだまめ<br><b>しょうが</b><br>えのき<br>キャベツ<br>きゅうり<br><b>やし</b> | こめ<br>さとう<br>こむぎ<br>かたくりこ         | あぶら<br>ごま    | 534            | 25.8     | 332         | 6.0      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 621            | 28.7     | 363         | 7.1      |
| 13   | 木  | ピラフは、炒めた米をさまざまな具とともにいたいた料理で、トルコ料理が有名です。今日にはにんじんを炒めて米と炊きました。えびクリームをかけて食べてください。 | ピラフ                   |    | あらびき<br>ンナー           | エビクリーム<br>ビーンズサラダ                                   |                                                 | えび<br>とりにく<br>いか<br>ロースハム<br>ウインナー                 | ぎゅうにゅう<br>チーズ                                        | にんじん<br>いんげん<br>パセリ                                                 | マッシュルーム<br>しめじ<br>きゅうり<br>コーン<br><b>たまねぎ</b><br>キャベツ                 | こめ<br>こむぎ                         | あぶら<br>バター   | 772            | 31.6     | 359         | 1.8      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 909            | 36.8     | 382         | 2.0      |
| 14   | 金  | 鳥取港でとれたかきいをから揚げにしました。おいしく食べられるよう時間をかけて米油でからって揚げています。                          | ご飯                    |    | かきい<br>野菜あんかけ         | て<br>手まりふのすまし汁<br>あまなが<br>甘長とうがらしとなすのみ<br>いた<br>そ炒め | かきい<br>ゆば<br>ぶたにく<br><b>みぞ</b>                  | ぎゅうにゅう                                             | にんじん<br>とうがらし<br>ピーマン                                | しいたけ<br>えのき<br>みつば<br>なす                                            | こめ<br>こむぎ<br>かたくりこ<br>ふ<br>さとう                                       | あぶら                               |              | 695            | 29.6     | 319         | 3.0      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 852            | 36.0     | 347         | 3.3      |
| 18   | 火  | いかのかみかみ揚げは、鳥取港でに水揚げされたするめいかの足の部分をから揚げにしました。よく噛んで食べましょう。                       | ご飯                    |    | いか<br>かみかみ揚げ          | なすとひき肉のカレー<br>海そうサラダ                                | するめいか<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>うずらたまご                | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク<br>わかめ<br>こんぶ<br>とさかのり<br>ちりめんじゃこ | にんじん                                                 | なす <b>たまねぎ</b><br><b>にんにく</b><br><b>しょうが</b><br>りんご<br>キャベツ<br>きゅうり | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>パンこ<br>こむぎ                                     | あぶら<br>バター                        |              | 694            | 27.2     | 309         | 3.3      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 834            | 34.2     | 338         | 3.7      |
| 19   | 水  | まいつき 19日は「食育の日・とっとりふるさと探検の日」です。鳥取市全小中学校の給食に、鳥取市国府町のまいたけ、福部町産の二十世紀梨が使われています。   | ご飯                    |    | さわらの<br>みそマヨ焼き        | まいたけ入り<br>たま汁<br>だいず<br>大豆とひじきの煎り煮                  | にじっせいき<br>二十世紀<br>なし<br>梨                       | さわら<br><b>みそ</b><br>たまご<br>ゆば<br>さつまあげ<br>だいず      | ひじき                                                  | パセリ<br>ごま<br>にんじん<br>いんげん                                           | まいたけ<br>ほししいたけ<br>なし                                                 | かたくりこ<br>さとう                      | マヨネーズ<br>あぶら | 635            | 27.2     | 397         | 1.6      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 759            | 32.5     | 409         | 1.9      |
| 20   | 木  | なすは夏から秋にかけてが旬の野菜です。なすはほとんどが水分で、味にこそないので、いろいろな料理で楽しむことができます。                   | はつがげんまい<br>発芽玄米<br>ご飯 |  | スタミナ納豆                | なすのみそ汁<br>小松菜のり酢和え                                  | とりにく<br>なつとう<br><b>みそ</b><br>あぶらあげ<br>ツナ<br>たまご | ぎゅうにゅう<br>のり                                       | ねぎ<br>にんじん<br>ほうれんそう                                 | にんにく<br>なす<br><b>たまねぎ</b><br>えのき                                    | こめ<br>はつがげんまい<br>さとう                                                 | ごまあぶら                             |              | 600            | 26.8     | 371         | 2.2      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 736            | 32.9     | 416         | 2.7      |
| 21   | 金  | じゃがいものみそ汁には、メークインという種類を使っています。メークインは、煮崩れしにくいのが特徴です。                           | いりこ菜めし                |  | ちくわ<br>いそべ<br>竹輪の磯辺揚げ | じゃがいものそぼろ煮<br>キャベツのゆかり和え                            | ちくわ<br>たまご<br>ぎゅうにく<br>うずらたまご                   | ぎゅうにゅう<br>あおのり                                     | にんじん<br>いんげん                                         | <b>たまねぎ</b><br>しめじ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし<br>ゆかり                    | こめ<br>こむぎ<br>じゃがいも<br>しらたき<br>さとう<br>かたくりこ                           | あぶら                               |              | 773            | 29.1     | 342         | 3.5      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 928            | 33.9     | 367         | 3.9      |
| 24   | 月  | ピーシチューは洋風ですが、隠し味にしょうゆを入れています。しょうゆを少し入れると、コクが増します。                             | ホワイトパン                |  | オムレツの<br>ソース          | ピーシチュー<br>コールスローサラダ                                 | たまご<br>ぎゅうにく                                    | スキムミルク<br>ぎゅうにゅう                                   | トマト<br>にんじん                                          | <b>たまねぎ</b><br>セロリ<br>コーン<br>グリーンピース<br>きゅうり<br>キャベツ                | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                                                   | あぶら                               |              | 747            | 24.9     | 337         | 4.8      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 914            | 30.5     | 366         | 6.1      |
| 25   | 火  | はたはたは、鳥取港で水揚げされたはたはたです。油でかりと揚げているので、全部食べることができます。                             | ご飯                    |  | はたはたの<br>南蛮漬け         | かぼちゃのみそ汁<br>きりぼしだいこん<br>にもの<br>切干大根の煮物              | はたはた<br>あぶらあげ<br><b>みぞ</b><br>ちくわ               | ぎゅうにゅう                                             | あかピーマン<br>きピーマン<br>にんじん<br>ねぎ<br>いんげん<br><b>かぼちゃ</b> | たまねぎ<br>きゅうり<br>えのき<br><b>きりぼしだいこん</b><br>みかん                       | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>こむぎ<br>じゃがいも                                   | あぶら                               |              | 635            | 23.4     | 376         | 2.8      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 766            | 27.6     | 347         | 3.7      |
| 26   | 水  | いわしという時は、普通、まいわしをさします。体の両側に黒い点が7つあることから、ななつぼしとも呼びます。今日のみりん干しは、かたくいわしです。       | ご飯                    |  | いわし<br>みりん干し焼き        | ごもくに<br>五目煮<br>くき<br>茎わかめ和え                         | いわし<br>あつあげ                                     | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ                                    | にんじん                                                 | たけのこ<br>えだまめ<br>ほししいたけ<br>キャベツ<br>きゅうり                              | こめ<br>こんにやく<br>じゃがいも<br>さとう                                          | あぶら                               |              | 656            | 29.2     | 427         | 2.0      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 753            | 32.0     | 450         | 2.3      |
| 27   | 木  | モロヘイヤは栄養価の高い野菜です。エジプトの王様の病気がモロヘイヤのスープで治ったという話もあります。                           | ご飯                    |  | すぶた<br>酢豚             | モロヘイヤスープ<br>杏仁フルーツ                                  | ぶたにく<br>とうふ<br>あん<br>にんとうふ                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ                                      | にんじん<br>ピーマン<br>モロヘイヤ                                | しょうが<br>たまねぎ<br>れんこん<br>りんご<br>ほししいたけ<br>えのきたけ<br>みかん<br>パイン        | むぎ<br>ごはん<br>かたくりこ<br>こむぎ<br>はるさめ                                    | あぶら<br>ごまあぶら                      |              | 604            | 22.8     | 316         | 2.0      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 733            | 27.2     | 342         | 2.5      |
| 28   | 水  | こしは 30日が十五夜です。それに合わせて月見献立にしました。                                               | ご飯                    |  | さんまの<br>ごま焼き          | いものこ汁<br>おからの煎り煮                                    | つきみ<br>月見<br>デザート                               | さんま<br><b>みぞ</b><br>おから<br>ちくわ                     | ぎゅうにゅう                                               | にんじん<br>ねぎ                                                          | だいこん<br>えのき<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>しろねぎ                                 | こめ<br>さといも<br>こんにやく<br>さとう<br>ゼリー | あぶら          | 727            | 26.4     | 346         | 2.4      |
|      |    |                                                                               |                       |                                                                                     |                       |                                                     |                                                 |                                                    |                                                      |                                                                     |                                                                      |                                   |              | 846            | 30.0     | 361         | 2.8      |

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。