



# 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



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・6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					
1	金	ごはん		さばの塩焼き	雨滝ゆばのすまし汁 甘長とうがらしのピリ辛炒め	さば ゆば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん なす とうがらし	ごはん さとう	あぶら	小学校 599	小学校 24.1	小学校 15.1	小学校 2.2	●甘長とうがらしについて…鳥取県東部で広く栽培されているピーマンの仲間、甘味があり、細長い形をしています。ビタミンCを多く含み、疲労回復や夏かせ対策としても役立ちます。今日は、甘長とうがらしを牛肉と一緒にピリ辛炒めにしました。			
4	月	ごはん		いわしのしょうが煮	じゃがいものみそ汁 切干大根の含め煮	いわし みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん さとう	ごはん じゃがいも さとう	642	25.1	14.1	2.4	●切干大根について…切干大根は、生の大根よりカルシウムや鉄分などの無機質を多く含んでいるので、成長期のみなさんに、積極的に食べてほしい食品の一つです。給食では、鳥取県産の切干大根を使用しています。			
5	火	ごはん		豚肉のガーリック炒め	豆腐のみそ汁 ブロッコリーの塩昆布和え	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ピーマン にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ もやし エリンギ にんにく しょうが だいこん キャベツ	ごはん さとう (中)ぶどうパー	あぶら ごまあぶら	569	23.5	12.1	2.2	●豚肉について…豚肉には、他の肉類に比べてビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、疲労回復やスタミナアップに効果があり、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きもあります。まだ残暑が続きますが、給食をしっかりと食べて夏バテを予防しましょう。		
6	水	大山小麦 コッペパン		ささみフライ	夏野菜のミネストローネ 枝豆とひじきのサラダ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき トマト にんじん	なす たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく えだまめ	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	574	23.5	19.9	2.9	●夏野菜について…夏野菜には、夏の暑さを乗り切るために、水分やビタミン、無機質がたっぷり含まれています。旬の食材は、栄養価が高く、味もよいためだけでなく季節感を楽しむこともできます。今日は、ミネストローネに、夏野菜のトマトやなすを使用しました。		
7	木	わかめ ごはん		信田煮	とうがんのみそ汁 キャベツのごま和え	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ こまつな	グリーンピース スイートコーン とうがん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん さとう	ごま	624	20.2	15.8	3.4	●とうがんについて…かぼちゃやきゅうりと同じウリの仲間、夏に収穫されてから冬まで保存ができるので、冬の瓜と書いて「冬瓜」と呼ばれています。体の熱を下げる働きがあるので、暑い時期にぴったりの食べ物です。今日は、とうがんのみそ汁に入れました。		
8	金	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	そうめん汁 きんぴらごぼう	ちくわ ぶたにく あおだいず	ぎゅうにゅう あおりの にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ ほししいたけ ごぼう	ごはん こむぎこ そうめん こんにやく さとう	あぶら	673	22.8	16.6	3.4	★かみかみ献立★…食べ物をよくかんで食べると、消化を助けたり、脳の働きが活性化されたりします。今日のかみかみ献立は、かみごたえのあるごぼうを使用した「きんぴらごぼう」です。一口30回を目標に、よくかむことを意識して食べましょう。		
11	月	ごはん		はたはたのから揚げ	肉じゃが ほうれんそうのおひたし	はたはた ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	652	23.2	15.2	2.2	●はたはたについて…はたはたは、白身の魚で味は淡泊ですが、脂質は比較的多く脂のりがよいです。給食では、鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。まるごと食べられるように、油でカラッと揚げているので、よくかんで食べましょう。		
12	火	ごはん		あごがギューっと ドライカレー	アスパラガスのスープ だいこんサラダ	あご ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん トマト グリーン アスパラガス キャベツ エリンギ だいこん きゅうり グリーンピース	ごはん さとう	あぶら	615	22.0	13.4	2.6	★とっとり県民の日献立★…9月12日は、「とっとり県民の日」です。学校給食では、食べ物を通して鳥取県について理解を深めてもらうため、鳥取県でとれた食べ物をたっぷり使った「とっとり県民の日献立」を実施します。共通献立として鳥取県産の「あご」と「牛肉」を取り入れた「あごがギューっとドライカレー」を鳥取県内すべての学校で提供します。			
13	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	なすのスープ ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ パセリ	なす たまねぎ えのきたけ	コッペパン じゃがいも	あぶら	536	24.1	17.4	3.1	●鶏肉について…鶏肉は、「たんぱく質」や「ビタミンA」などの栄養素を多く含んでいます。たんぱく質は、皮膚や筋肉など体をつくるもとになる働きがあります。今日は、鳥取県産の鶏肉を照り焼きにしました。しっかりと食べて元気な体をつくりましょう。		
14	木	ごはん		あじのフライ	かぼちゃのみそ汁 キャベツのカシューナッツ炒め	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん パンこ カシューナッツ こむぎこ	あぶら	619	22.0	13.1	2.4	●かぼちゃについて…皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれていて、肌や目の健康を保つ効果があります。かぼちゃの皮は、果肉の部分以上に栄養価が高いので、煮物などにする場合は、適度に皮を残して調理すると効率よく摂取できます。今日は、鳥取市産のかぼちゃのみそ汁に入れました。		

\*太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシビ」をご覧ください。



# 9月の予定献立表

## 鳥取県の産物を知ろう



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・6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・ 菌をつくる(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					
15	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー	わかめスープ きくらげともやしの甘酢和え	デザート ほか	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうがらし ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ もやし きゅうり きくらげ	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	小学校 552	小学校 21.7	小学校 10.9	小学校 2.2	●わかめについて…わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、お腹の中をきれいにする働きのある食物繊維が多く含まれています。給食に使用しているわかめは、鳥取市気高町酒ノ津で収穫された天然のわかめで、肉厚で香りがよいのが特徴です。今日は、わかめを入れたスープにしました。
19	火	ごはん	牛乳	おろしソース ハンバーグ	キャベツのスープ くろぼっこの大原トマト煮	デザート ほか	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーン アスパラガス トマト	だいこん キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	オリーブあぶら	634	24.3	14.5	2.3	★ふるさと鳥取お宝献立★…今月のお宝食材は「大原トマト」です。大原トマトは倉吉市大原地区で栽培されています。トマト本来のしっかりとした酸味・香りがあるのが特徴です。今日は、その特徴を生かして鳥取市気高町逢坂地区で収穫されたじゃがいも「くろぼっこ」と一緒にさっぱりとトマト煮にしました。
20	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	揚げぎょうざ	海鮮ラーメン ほうれんそうのサラダ	デザート ほか	ぶたにく いか たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう にら	たけのこ もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ	コッペパン こむぎこ ちゅうかめん いちごジャム	あぶら ごまあぶら	588	22.8	19.7	3.6	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、色の濃い野菜である「緑黄色野菜」の一つで、ビタミンや無機質などの栄養素を多く含んでいます。中でも貧血予防に役立つ鉄分を多く含んでいるので、残さずいただきます。今日は、サラダに使用しました。
21	木	ごはん	牛乳	厚焼きたまご	夏だいこんのみそ汁 炒りどり	デザート ほか	たまご あぶらあげ とりにく あおだいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しょうが	ごはん ふ こんにやく さとう	あぶら	622	23.8	16.9	2.4	●だいこんについて…夏と冬に旬を迎える根菜です。夏だいこんは、早春に種をまき、夏から秋にかけて収穫するだいこんで、冬に収穫するものと比べて辛みがあるのが特徴です。この辛み成分には、血液をサラサラにする働きがあります。
22	金	ごはん	牛乳	あごのねぎだれかけ	ながいのみそ汁 わかめとみょうがの酢の物	デザート ほか	あご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ しゅうねぎ キャベツ だいこん みょうが	ごはん こむぎこ でんぶ ながいも さとう	あぶら	628	25.6	14.6	2.3	●みょうがについて…独特の香りを持つみょうがは、しょうがの仲間に入り、暑い時期の食欲増進に役立つ食材です。さわやかな香りとほのかな苦み、シャキシャキとした食感が特徴です。みょうがを使い、だいこんやきゅうりと一緒に酢の物にしました。
25	月	ごはん	牛乳	赤がれの から揚げ	もずくのみそ汁 はりはり和え	デザート ほか	あかがれい みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	だいこん しめじ たくあん キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ でんぶ	あぶら	574	22.2	13.7	2.0	●かれいについて…かれいは鳥取県で多く水揚げされている魚の一つで、エテガレイ、赤がれいなど種類が豊富です。かれいの身は、白身であさりとして味にくせがないので、煮付けや揚げ物などどんな料理にも合います。今日は、鳥取港で水揚げされた赤がれいをカラッと揚げました。
26	火	ごはん	牛乳	フランクフルト	ポークカレー らっきょうサラダ	デザート ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なす らっきょう キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	734	24.3	21.0	3.0	●らっきょうについて…らっきょうは、血液をサラサラにし、疲労回復の効果があります。鳥取市福部町の砂丘地帯で作られていて、色白でシャキシャキとしたほごたえが特徴です。福部町産のらっきょうの甘酢漬を細かく刻み、キャベツやきゅうりなどを入れてサラダにしました。
27	水	大山小麦 全粒パン	牛乳	メンチカツ	チンゲンサイのスープ なすとベーコンのスパゲッティ	デザート ほか	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	だいこん たまねぎ エリンギ なす	コッペパン こむぎこ パン スパゲッティ	あぶら	648	24.9	24.4	3.9	●なすについて…鳥取市産の千両なすは「大黒なす美」という愛称で、学校給食用にも計画栽培されています。大黒なす美は、卵型をしています。色が濃く皮が薄いことが特徴で、紫色の皮には、目の働きをよくするアントシアニンという色素が含まれています。
28	木	ごはん	牛乳	あじの煮付け	さつまいものみそ汁 ささみとれんこんの梅サラダ	デザート ほか	あじ みそ とりにく くろまめ (中)くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん うめ たまねぎ しゅうねぎ れんこん キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも	あぶら	591	25.1	10.6	2.4	★かみかみ献立★…今日のはかみかみ献立の日です。食物繊維を多く含んでいて、かみごたえのあるれんこんをサラダに入れました。よくかむことは、むし歯の予防や、脳の働きを活発にして記憶力を高める効果があります。かむことを意識して食べましょう。
29	金	ごはん	牛乳	しゅうまい	白ねぎの中華スープ じゃがいものオイスターソース炒め	デザート ほか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きくらげ たまねぎ えのきたけ しゅうねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	625	21.9	14.3	2.1	●白ねぎについて…白ねぎは鳥取県各地で広く栽培されていて、鳥取県の特産品の一つです。白ねぎの白い部分は、成長に合わせて土を盛り、日光に当たらないように手間をかけて作られます。白ねぎを生で食べると辛みがありますが、火を通すと甘くなります。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」がご覧いただけます。