



こんげつ
今月のめあて

とっとりけん
鳥取県の産物を知ろう



とっとりしりつかわはらがっこうきょうしき
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	立 名					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
			主 食		主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果 物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
1	金	★ <u>今月の給食のめあてについて</u> 今月のめあては「鳥取県の産物を知ろう」です。9月は、地元で作られている食材や鳥取県の特産物が特にたくさん給食に登場します。給食を通してふるさと鳥取の食の魅力を知るきっかけとしてほしいです。	ごはん		チンジャオロース-	にらのピリ辛スープ フルーツミックス		ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	あまながとうがらし あかピーマン にら にんじん	しょうが たけのこ もも もやし みかん	こめ さとう カクテルゼリー ナタデココ	あぶら ごまあぶら	(小) 616 (中) 711	(小) 25.2 (中) 28.6	(小) 289 (中) 302	(小) 2.1 (中) 2.6
4	月	★ <u>かぼちゃについて</u> 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、かぜを予防したり、体の抵抗力を高めたりする働きがあります。今日は、河原町で作られたかぼちゃがポタージュの中に入っています。	大山小麦 コッペパン		チキンの マーマレード焼き	河原かぼちゃのポタージュ ツナサラダ	(中)梨	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ にんじん パセリ	にんにく きゅうり キャベツ しょうが セロリ (しょう)なし	コッペパン マーマレード	あぶら	704 867	26.6 31.5	356 391	2.7 3.4
5	火	★ <u>はたはたについて</u> 今日は、鳥取県で水揚げされたはたはたに小麦粉とでんぶんをつけてじっくり揚げた「はたはたのから揚げ」です。カリッと揚がっているので頭としゃぼも食べることができます。	うめ 梅ちりごはん		はたはたの から揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮	(小)梨	はたはた とうふ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ うめ (しょう)なし	こめ こむぎこ でんぶん こんにゃく	あぶら	610 712	22.5 27.6	336 360	2.7 3.2
6	水	★ <u>なすについて</u> きれいな紫色が特徴で、今が旬の野菜です。油と相性が良いので、揚げ物や炒め物にすると特においしく食べることができます。今日は、河原町で作られたなすを使ったマーボーなすです。	ごはん		焼きぎょうざ	中華コーンスープ マーボーなす		ぶたにく かまぼこ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし しょうが えのきだけ たまねぎ なす にんにく スイートコーン にら	こめ ぎょうざのかわ でんぶん さとう	あぶら	615 737	21.0 25.2	264 281	2.1 2.8
7	木	★ <u>モロヘイヤについて</u> エジプトが原産で、昔どんな薬を飲んでも治らなかった王様の病気が、モロヘイヤのスープを飲んで治ったという話から、「王様の野菜」と呼ばれています。今日は、河原町産のモロヘイヤを使ったスープです。	コーンと ハムの ピラフ		たら のフライ	モロヘイヤのスープ 海そうサラダ		ロースハム たら	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ モロヘイヤ	たまねぎ きゅうり とうがん キャベツ スイートコーン ほししいたけ	こめ こむぎこ でんぶん パンこ	バター あぶら	662 772	21.2 23.9	394 428	3.3 3.8
8	金	★ <u>豚肉について</u> 豚肉は、体を作る働きのあるたんぱく質はもちろん、疲れをとる働きのあるビタミンB1も豊富に含まれています。今日は、焼いた豚肉にケチャップ、にんにく、しょうがなどで作ったバーベキューソースをかけました。	ごはん		豚肉の バーベキューソース かけ	じゃがいものみそ汁 こまつなごま酢和え		ぶたにく あぶらあげ いと かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	なしビュレ にんにく しょうが たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	ごま	625 722	25.3 29.7	308 327	2.7 3.4
11	月	★ <u>ピザトーストについて</u> 今日は、新メニューのピザトーストです。給食センターで、食パンの上にトマトソースや具材をのせ、チーズをかけて焼きました。河原町産のたまねぎと甘長とうがらしを使っています。	地元野菜の ピザトースト		ささみフライ	コンソメスープ いろどりサラダ		ベーコン とりにく ウインナー いと かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	あまながとうがらし パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり スイートコーン	しょうくパン こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも		642 779	26.3 31.8	298 317	3.9 4.7
12	火	★ <u>さばについて</u> さばのような青魚の脂には、血液をサラサラにする効果や、脳の働きを活発にする効果があります。今日は鳥取県産のさばを焼いて、ごまがたっぷり入ったタレをかけました。	ごはん		さばの ごまだれかけ	かきたま汁 野菜のピリ辛炒め		さば たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ にら	たまねぎ えのきだけ キャベツ	こめ さとう	ごま	634 730	29.4 33.8	300 313	2.6 3.1
13	水	★【 <u>鳥取県民の日献立</u> 】★ 9月12日は鳥取県民の日です。今日は、鳥取県民の日にちなんで鳥取県の特産物をふんだんに使った献立です。主菜の「あごがギュー〜とドライカレー」は鳥取県内すべての給食で登場します。鳥取県の味をおいしくいただきます。	ごはん		あごがギュー〜と ドライカレー	いか団子のみそスープ とっとりっこサラダ	にじっせい 二十世紀梨 シャーベット	とびうお とうふ ぎゅうにく みそ ぶたにく とうふちくわ いか	ぎゅうにゅう	トマト さやいんげん にんじん こまつな	ほししいたけ しょうが たまねぎ にんにく きゅうり	こめ ながいも なしシャーベット	あぶら ノンエッグマヨネーズ	664 765	29.2 33.7	315 335	2.9 3.6
14	木	★ <u>鶏肉について</u> 今日の若鶏肉のから揚げは、鳥取県産の鶏のもも肉を使っています。もも肉は、むね肉やささみよりも脂質が多く含まれていてうまみが多いのが特徴です。から揚げや照り焼き、煮込み料理や汁物などに合います。	ごはん		若鶏肉の から揚げ	なすのみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ なす えだまめ	こめ こむぎこ さとう でんぶん こんにゃく	あぶら	702 816	26.7 30.4	299 318	2.2 2.8

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	名 立 献				食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果 物	こく類・いも類 さとう・菓子					あぶら 油 類
15	金	★さといもについて 山でとれる「やまいも」に対し、里でとれるいもであることから「さといも」と名付けられました。縄文時代から食べられていて、とても歴史のある食べ物です。今日は、いものこ汁の中に鳥取県産のさといもが入っています。	ご飯		さわらの みそマヨ焼き	いものこ汁 干草和え		さわら みそ とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	パセリ ねぎ にんじん こまつな	えのきたけ だいこん もやし ごぼう	こめ さといも こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	(小) 592 (中) 680	(小) 26.2 (中) 30.3	(小) 274 (中) 285	(小) 2.4 (中) 2.8
19	火	★【ふるさととっとりお宝献立】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、「ふるさととっとりお宝献立」と題して鳥取県内のおいしい食材が登場します。9月のテーマは倉吉で栽培されている「大原トマト」です。大原トマトを使って作ったソースをハンバーグに入れました。鳥取県の恵みをおいしくいただきます。	ご飯		ハンバーグの 大原トマトソース かけ	チンゲンサイのスープ ポテトサラダ		ぶたにく ロースハム とりにく ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ スイートコーン きゅうり	たまねぎ じゃがいも さとう	こめ じゃがいも さとう		654 753	24.0 27.2	299 314	2.9 3.5
20	水	★とっとりっこ焼きについて とっとりっこ焼きは、鳥取県自慢の食材である「砂丘長いも」「するめいか」「白ねぎ」などを県産の米粉と混ぜてお好み焼き風に焼いたものです。長いもの食感を楽しみながら食べてください。	菜めし		とっとりっこ 焼き	豚汁 ほうれんそうのごま和え		いか ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	キャベツ しろうねぎ もやし だいこん ごぼう	こめ さつまいも ながいも こんにゃく こめこ こむぎこ	ごま	616 712	21.2 23.9	322 343	2.7 3.2
21	木	★かれいについて 今日は、鳥取港で水揚げされたかれいをじっくり油で揚げたかれいのから揚げです。かれいにも色々な種類がありますが、給食では主に「エテガレイ」を使っています。	ご飯		かれいの から揚げ	けんちん汁 甘長とうがらしと豚肉の炒め物		かれい みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん あまなごとうがらし	なす たまねぎ ごぼう	こめ こむぎこ さとう でんぷん こんにゃく	あぶら	611 706	27.9 32.1	325 345	2.3 2.7
22	金	★酢鶏の砂丘めぐりについて 鳥取県といえば、鳥取砂丘をイメージする人も多いですね。今日の新メニューの「酢鶏の砂丘めぐり」には、砂丘地で作られた長いも、白ねぎ、らっきょうが入っています。	ご飯		酢鶏の 砂丘めぐり	もずくスープ 中華野菜炒め		とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん にら	しろうねぎ らっきょう しょうが たまねぎ キャベツ	こめ でんぷん こむぎこ ながいも	あぶら	650 753	23.5 26.9	284 298	3.0 3.5
25	月	★とっとりラーメンについて 今日のとっとりラーメンの中には、鳥取県産のあご竹輪、干ししいたけ、ねぎ、きくらげが入っています。地元のおいしい食材を知ってほしいという思いでこの献立名にしました。	米粉パン		しゅうまい	とっとりラーメン 切干大根の中華サラダ	(中)梨	しゅうまい あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ きくらげ キャベツ しろうねぎ (ちゃん)なし	こめこパン ラーメン		620 775	21.8 27.1	345 420	3.4 4.3
26	火	★さんまについて 秋になると脂ののっておいしくなるので、秋を代表する魚として親しまれています。さんまの脂の中には、血液をサラサラにしたり脳の働きを良くする成分が含まれています。	ご飯		さんまの塩焼き	にらたまみそ汁 ほうれんそうののり酢和え		さんま たまご ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	にら にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ	こめ じゃがいも さとう		683 760	28.2 30.8	305 319	2.4 2.7
27	水	★ホイコーローについて ホイコーローは中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めた後、テンメンジャンという甘いみそと、トウバンジャンという辛いみそを組み合わせ、調味料をしています。ご飯とよく合うので一緒に食べてみてください。	ご飯		ホイコーロー	ワンタンスープ 大学いも	(小)梨	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ (しょう)なし にんにく たまねぎ たけのこ	こめ さとう ワンタンのかわ さつまいも		703 789	23.6 27.1	293 304	1.9 2.4
28	木	★【かみかみ献立】★ 毎月8（歯）のつく日には、よくかんで食べる献立を取り入れています。今日は、鶏肉を揚げてみそでからめたかみかみチキンです。かみこたえをアップさせるために砕いたアーモンドとカシューナッツを入れました。	発芽玄米入り ご飯		かみかみチキン	酒ノ津わかめのすまし汁 キャベツの炒め物		とりにく みそ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ はつがげんまい さとう こむぎこ でんぷん	あぶら アーモンド カシューナッツ	689 801	26.8 30.9	274 288	2.8 3.3
29	金	★ジオパークについて 山陰海岸ジオパークエリアは、様々な海の幸、山の幸に恵まれています。今日は、ジオパークエリアでとれる食材を使用した献立です。ジオパークカレーの中には、鳥取港で水揚げされたいかたこが入っています。	麦入りご飯		あごのフライ	ジオパークカレー らっきょうサラダ		とびうお いか ぶたにく たこ いと かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なしビュレ にんにく きゅうり らっきょう スイートコーン えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら	762 894	26.6 38.7	342 373	3.2 3.5