

平成29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・豆腐品)	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・砂糖)	6群(油脂)											
1 金	★今月のめあては「鳥取県の産物を知ろう!」です。 鳥取県には、東西に広がる土地や海域にたくさんの産物があります。学校給食では、私達の住んでいる鳥取県の産物(食材)を積極的に取り入れています。今日の主菜には、鳥取砂丘近くで栽培されたらっきょうを使用しました。	ご飯	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 とっとりっ子サラダ	ぶどう	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ねぎ とうがらし アスパラガス	らっきょう たまねぎ しょうが じゃがいも ぶどう	ごはん さとう じゃがいも ながいも	ごまあぶら	小学校 664 中学校 767	26.4 30.3	314 331	1.7 1.9
4 月	★ごぼうについて 今から千年ほど前の平安時代に中国から伝わり、昔は薬として使われていました。平安時代の終わり頃から、日本では野菜として作られるようになりました。面白いのは、ごぼうを料理として日常的に食べるのは日本人だけなのです。	ご飯	ご飯	豚肉とごぼうのつくね じゃこおひたし	モロヘイヤのすまし汁	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん モロヘイヤ ほうれんそう	ごぼう しょうが えのきたけ たまねぎ はくさい エリンギ	ごはん さとう	ごまあぶら	607 702	24.8 28.4	339 365	1.8 2.5	
5 火	★豆腐 長寿食とも言われ、昔から健康食品として食べられてきました。栄養価も高く健康維持の食品として、今は海外でも注目をあびて、和食ブームもあり、海外のスーパーで「TOFO」として売られています。	ご飯	ご飯	はまちのレモンソースかけ 豚肉と野菜のピリ辛炒め	とうふのみそ汁	はまち とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら とうがらし	しょうが しめじ にんにく キャベツ レモン たまねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	615 724	28.7 33.2	331 355	3.0 3.5	
6 水	★グラタンについて グラタンはフランスが発祥の地です。オープンなどで料理の表面を多少焦がすように調理する調理法をグラタンと言います。給食センター手作りのグラタンを楽しみながら食べてください。	米粉パン	ご飯	マカロニグラタン	コンソメスープ カリポリサラダ	とりにく ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン	たまねぎ じゃがいも しめじ にんにく なす スイートコーン だいこん しょうが	こめこパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら バター	631 750	23.9 27.9	321 342	2.5 3.2	
7 木	★きんとんについて きんとん(金団)は、「金」は黄色、黄金、「団」は集まり、塊などの意味があることから、黄色に染まった塊は、金運、財をなすものに見立てられ、正月のおせち料理に欠かせないものとなりました。今日は、パイで登場です。	ご飯	ご飯	三色丼の具 揚げきんとんパイ	五目煮	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし れんこん しょうが ごぼう たまねぎ えだまめ ほししいたけ	ごはん さとう きんとんパイ じゃがいも こんにゃく	あぶら	876 981	29.1 32.9	321 337	2.9 3.2	
8 金	★よくかんで食べよう!(8の日はかみかみデー) 11月8日は「いい歯の日」です。昔の人と比べると、現代に生きる私たちの噛む力は低下していると言われます。軟らかく口当りのよいものが好まれるようになったことも関係しているようです。	ご飯	ご飯	豚肉の南蛮焼き	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴらごぼう	ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ とうがらし にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう セロリ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	694 802	27.7 31.5	312 329	2.7 3.1	
11 月	★豆腐竹輪について 豆腐竹輪は、鳥取県東・中部に伝わる特産品です。魚が貴重だった江戸時代に豆腐と魚のすり身を合わせた竹輪が考えられました。昔の人々の知恵と工夫から生まれたのが豆腐竹輪です。	ご飯	ご飯	若鶏肉のバーベキューソースかけ	豆腐竹輪のすまし汁 甘長とうがらしのみそ炒め	とりにく とうふちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ あさごとうがらし	たまねぎ なし にんにく しょうが しめじ なす スイートコーン	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	642 733	27.6 31.7	264 273	2.2 2.7	
12 火	★「とっとり県民の日」献立について 毎年9月12日は、今の鳥取県が誕生した記念日です。毎年学校給食では県下統一の献立を登場させています。今日は、鳥取県産のあご(とびうお)のすり身を使ったドライカレーです。	ご飯	ご飯	あごがキウ〜っとドライカレー	はるさめスープ 夏泊わかめのカラフルサラダ	にじり鶏 二十世紀梨	あご ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	トマト さやいんげん にんじん ピーマン	たまねぎ きくらげ ほしぶどう キャベツ にんにく しょうが はくさい じゃがいも なし	ごはん はるさめ	あぶら	627 721	26.1 29.6	292 309	2.4 2.7
13 水	★バジルについて バジルとはハーブ(薬草)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。	大山小麦 アップルパン	ご飯	若鶏肉のバジルチーズ焼き	鳥取グリーンポタージュ 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 チーズ 生クリーム	にんじん バジル アスパラガス ブロッコリー ピーマン	たまねぎ じゃがいも キャベツ らっきょう	アップルパン ドレッシング		709 848	30.5 36.1	348 374	3.1 3.6	
14 木	★モロヘイヤについて 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。	ジオパークご飯	ご飯	さばのみそ煮	もすく汁 モロヘイヤのきのこ炒め	いか さば かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ モロヘイヤ トマト	えだまめ たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん		656 747	27.8 30.4	319 333	5.7 6.0	

★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」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

★太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。

平成29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・豆類)	6群(油脂)				
15 金	<b>★冬瓜について</b> 冬の瓜と書きますが、6月頃から9月頃までが旬の夏野菜です。貯蔵性が高いので、寒くなってからでも流通されています。ただ、冬瓜の良さは薄味でさっぱりして食感があるので、夏に味わいたい食べものです。	ごはん		しいらフライのらっきょうタルタルソース	とうがんスープ 鳥取野菜の炒め煮	しいら たまご	ぎゅうにゅう	トマト にら とうがらし にんじん チンゲンサイ	らっきょう きくらげ はくさい だけのこ たまねぎ エリンギ とうがん <b>にんにく</b>	<b>ごはん</b> こむぎこ パンこ	あぶら	677 777	26.8 30.4	297 312	2.5 3.1	
19 火	<b>★ふるさと鳥取お宝献立について★</b> 今月のお宝食材は、倉吉市の「大原トマト」です。大原地区で約40年前から栽培されています。種が小さく、実が詰まっているので果汁がほとんど出ません。今日はビューレをマーボーなすに使用しました。	ごはん		大原トマトのマーボーなす	ワンタンスープ もやしと油揚げのごま酢和え	ぶたにく ぎゅうにく みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ にんじん トマト チンゲンサイ	しめじ しょうが ほししいたけ もやし <b>じゃがいも</b>	<b>ごはん</b> でんぶ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	685 878	25.5 31.5	320 415	2.1 2.5	
20 水	<b>★コールスローサラダについて</b> 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す。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。	だいせんこもぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		チキンピカタ	カレーうどん コールスローサラダ	とりにく たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	<b>たまねぎ</b> <b>じゃがいも</b> なし スイートコーン キャベツ レモン	こめこパン こむぎこ うどん	あぶら	688 819	28.6 33.7	313 334	3.4 4.1	
21 木	<b>★切り干し大根について</b> 切り干し大根は、大根を干してつくります。干すことによって、カルシウム・鉄・食物繊維などのさまざまな成分が増すとともに、うまみも凝縮されています。今日はソース炒めにしました。	ごはん		たら のし 梨ソースかけ	中華スープ きり干し大根のソース炒め	たら <b>どうも</b> ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	なし キャベツ <b>たまねぎ</b> もやし ほししいたけ だいこん	<b>ごはん</b> こむぎこ さとう	バター あぶら	713 824	25.8 29.3	315 336	1.6 1.9	
22 金	<b>★ピラフについて</b> ピラフ（西洋炊き込みご飯）とチャーハン（炒飯）の原形になったのはインドの「プラーカ」という料理です。その料理が西側のトルコ、そしてフランスへ伝わりピラフとなり、東側の中国ではチャーハンとなりました。	ごはん		干草焼き	モロヘイヤのみそ汁 ひじきとさつまいものほっくり煮	たまご とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ モロヘイヤ さやいんげん	ほししいたけ えのきだけ たまねぎ エリンギ	<b>ごはん</b> さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	642 734	23.7 26.9	291 305	1.8 2.2	
25 月	<b>★つみれ汁について</b> つみれとは、魚肉のたねにたまごや片栗粉などのつなぎを加え、丸めたものです。汁や鍋物の具として使います。今日は鳥取県産の水揚げされたいわしを使って、つみれを作りました。	ごはん		信田煮	いわしのつみれ汁 チンゲンサイのベーコン炒め	あぶらあげ とりにく たまご いわし みそ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが えのきだけ キャベツ しめじ	<b>ごはん</b> さとう		721 804	28.5 32.0	352 370	2.5 2.7	
26 火	<b>★はしについて★</b> 日本の食文化は『はしの文化』と言われます。みなさんは、正しくはしを持ち、使うことができますか？はしを上手に持って、マナーよく楽しい給食時間にしましょうね。	ごはん		さんまの おろしソースかけ	いものこ汁 高野豆腐の五目煮	さんま とりにく <b>どうも</b> さつまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリーンピース	だいこん えのきだけ ごぼう しめじ たけのこ	<b>ごはん</b> でんぶ さといも こんにゃく	あぶら	688 767	33.0 35.8	326 343	2.4 2.7	
27 水	<b>正しい箸の持ち方</b>	こめこ 米粉パン		チリコンカーン	ふわふわたまごスープ フルーツ白玉	ぶたにく だいた たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	<b>たまねぎ</b> バイナップル <b>にんにく</b> もも なし まいたけ みかん スイートコーン レモン	こめこパン でんぶ パンこ はちみつ	あぶら	720 827	22.6 25.8	310 327	2.2 2.2	
28 木	<b>★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー）</b> 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。『聾唖呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！	ごはん		はたはたの 南蛮漬	わかめのみそ汁 甘藷とうがらしとすのイタリアン炒め	はたはた あぶらあげ みそ ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ とうがらし <b>あまご</b> がとうがらし トマト	しょうが <b>たまねぎ</b> なす スイートコーン	<b>ごはん</b> こめこ でんぶ さとう むらさきいもチップス	あぶら ごまあぶら オリーブあぶら	747 826	24.7 26.3	304 318	4.7 2.9	
29 金	<b>★トマトについて</b> ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。それほどトマトが健康によい成分が含まれています。ビタミンAやC、老化抑制効果のあるビタミンEも含まれています。	カラフルピラフ		たまたまトマピー チーズ焼き	バイザンヌスープ ツナサラダ	たまご まくろ かいそう	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	ピーマン トマト にんじん パセリ	スイートコーン えだまめ <b>じゃがいも</b> <b>たまねぎ</b> レモン だいこん	<b>ごはん</b> さとう	あぶら バター マヨネーズ	668 773	23.5 27.0	396 430	3.3 3.8	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食 給食レシピ」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

★太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。