



# 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・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	たまねぎ ほうれんそう 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…鳥取県東部に広く栽培されているピーマンの仲間で、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	しょうが たまねぎ えのきたけ なす さやいんげん さとう	ごはん じゃがいも さとう		中学校 642	中学校 25.1	中学校 14.1	中学校 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は、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	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 あぶら ごまあぶら		中学校 569	中学校 23.5	中学校 12.1	中学校 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、ごはん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	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	コッペパン パンこ こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	小学校 574	小学校 23.5	小学校 19.9	小学校 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	にんじん こまつな	グリーンピース スイートコーン とうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん さとう あぶら ごま		小学校 624	小学校 20.2	小学校 15.8	小学校 3.4	●とうがについて…かぼちゃやきゅうりと同じウリの仲間で、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	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ ほしいたけ 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	小学校 673	小学校 22.8	小学校 16.6	小学校 3.4	★かみかみ献立★…よくかんで食べると、消化を助けたり、脳へ運ばれる血液の量が増えて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 じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	小学校 652	小学校 23.2	小学校 15.2	小学校 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。油でカラッと揚げているので、頭や骨も食べることができます。	
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 にんにく キャベツ エリンギ だいこん きゅうり	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ エリンギ だいこん きゅうり	ごはん さとう	あぶら	小学校 615	小学校 22.0	小学校 13.4	小学校 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。鳥取県内全ての学校で、共通食材として鳥取県産の「とびうお(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」の登場です。	
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	小学校 536	小学校 24.1	小学校 17.4	小学校 3.1	●鶏肉について…鶏肉は、体をつくるもとになる「たんぱく質」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栄養素です。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	小学校 619	小学校 22.0	小学校 13.1	小学校 2.4	●かぼちゃについて…かぼちゃは、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」「給食レシピ」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					
15	金	ごはん		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		ぶたにく ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうがらし ねぎ	キャベツ にんにく 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 でんぷん	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		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		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	★ふるさと鳥取み宝献立★…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」といっしょに、さつぱりとトマト煮にしました。
20	水	大山小麦 コッペパン		揚げぎょうざ	海鮮ラーメン ほうれんそうのサラダ	いちごジャム	ぶたにく いかに 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 ごまぎこ 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が多く含まれています。今日は、サラダに使用しました。
21	木	ごはん		厚焼きたまご	夏だいこんのみそ汁 炒りどり		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 あぶら ふ こんにやく さとう	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大根で、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		あごのねぎだれかけ	ながいものみそ汁 わかめとみょうがの酢のもの		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 しろうねぎ キャベツ だいこん みょうが	ごはん ごまぎこ でんぷん 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		赤がれいの から揚げ	もずくのみそ汁 はりはり和え		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 ごまぎこ でんぷん	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、白身であっさりとしていて味にくせがないので、煮つ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からつと揚げました。
26	火	ごはん		フランクフルト	ポークカレー らっきょうサラダ		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 なし 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、疲労回復の効果が期待されます。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歯ごたえが楽しめます。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		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		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 ごまぎこ パンこ 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。色が濃く皮が薄いのが特徴で、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		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	ちゅう(中) かりかり 黒豆	あじ みそ とりにく ちゅう(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 しろうねぎ れんこん キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも	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		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		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 しろうねぎ	ごはん ごまぎこ 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。