



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 ほうれんそう あまながとうがらし	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おり、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 ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん	ごはん じゃがいも さとう		小学校 642	小学校 25.1	小学校 14.1	小学校 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 質を多く含んでおり、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 こんぶ	ピーマン にんじん こまつな	もやし しょうが たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ	ごはん さとう (中)ぶどうパー	あぶら ごまあぶら	小学校 569	小学校 23.5	小学校 12.1	小学校 2.2	●豚肉について…豚肉には、疲労回復やスタミナアップに効果のあるビタミンB1 が、他の肉類に比べて多く含まれています。ビタミンB1は、ごはんなどに含まれる糖 質をエネルギーに変える働きがあります。また残暑が続きますが、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	ささみ ウイナー	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん	なす えだまめ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン パンこ さとう こむぎこ 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、夏の暑さ乗り越えるために、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、季節を楽しむことができ、栄養価が 高く、味もおいしいです。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 ひじき わかめ	にんじん こまつな	グリーンピース スイートコーン とうがん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう (小)ぶどうパー	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、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 あおのり	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 さとう こむぎこ そうめん こんにやく	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 さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも 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、頭も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 グリーンアスパラガス トマト 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★…鳥取県の産物をたくさん献立に取り入れしました。あ ご(とびうお)のすり身と牛ひき肉、だいずなどを使い「あごがギューっとドライカ レー」を作ります。地元への感謝と海の幸、山の幸を味わってください。	
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、皮ふ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 こむぎこ	あぶら カシューナッツ	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…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。かぼちゃの皮も栄養豊富な 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」がご覧いただけます。



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		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 ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうがらし ねぎ	きゅうり きくらげ にんにく たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう でんぶん	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、肉厚で箸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 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	小学校 634	小学校 24.3	小学校 14.5	小学校 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		揚げぎょうざ	海鮮ラーメン ほうれんそうのサラダ	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	たけのこ もやし キャベツ	コッペパン こむぎこ ちゅうかめん いちごジャム	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。特に根元の赤い部分は、甘味も強く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 みそ あぶらあげ とりにく あおだいず	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物	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 キャベツ だいこん みょうが	ごはん さとう こむぎこ でんぶん ながいも	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とも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 キャベツ たくあん きゅうり	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら	574	22.2	13.7	2.0	●かれいについて・・・かれいは鳥取で多く水揚げされている魚の一つで、エテがれい、赤がれいなど種類が豊富です。かれいの身は、自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っと揚げました。	
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 きゅうり キャベツ	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けを細かく刻み、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 こむぎこ 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、学校給食用に計画栽培されています。大黒なす美は、色が濃く皮が薄いことが特徴で、卵型をしています。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	あじ みそ ささみ ささみ (中)くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゅうり れんこん うめ キャベツ たまねぎ しろうね	ごはん さつまいも		591	25.1	10.6	2.4	●さつまいもについて・・・さつまいもは、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、むし菌予防や、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	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多く栽培されていて、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、日光が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。