

平成29年度 10月学校給食予定献立表



元気なからだをつくろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べものはたらき						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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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・海藻）	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）				
2	月	★今月のめあてについて 今月のめあては「元気なからだをつくろう」です。 元気なからだをつくるためには、食事内容はとても重要です。 日々の積み重ねが元気（健康）なからだを作ります。	吹き寄せご飯		赤がれいのから揚げあんかけ ひじきの五目煮	りんご	かれい さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	しめじ りんご えのきたけ たまねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ でんぷん さとう なまふ こんにゃく	あぶら ぎんなん くり	小学校 777 中学校 878	30.2 32.7	336 356	3.9 4.4	
3	火	★キムチについて とうがらしなどの辛いものを食べると、血液の流れがよくなり、体の全体が熱くなり、汗がたくさん出ます。今日は豚キムチです。とうがらしの辛さで体をあたため、寒さに負けない健康な体をつくりましょう。	ご飯		チキンピカタ じゃこおひたし		とりにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	パセリ にら ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい もやし スイートコーン	ごはん こむぎこ	ごまあぶら	605 698	26.6 30.7	306 325	2.3 2.7	
4	水	★月見献立について 今日は十五夜です。月が一番美しい頃で「中秋の名月」と呼ばれていて豊作に感謝し団子やさといもなどを供える風習があります。 今日はさといものコロッケと、月見団子をつけました。	米粉パン		さといもコロッケ 大豆サラダ	月見団子	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ じゃがいも セロリ しめじ キャベツ	こめこパン さといも じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら つきみだんご	727 823	19.7 21.6	31 331	3.0 3.6	
5	木	★きのこについて きのこは、食物繊維が多いのでおなかの中をきれいにしてくれます。また、きのこのおいしさは、うまみや香り、食感です。今月は、まいだけなめこ・しめじ・えりんぎ・などのきのこがたくさん登場します。	ご飯		いかのねぎソースかけ きのこのみそ汁 ぎゅうにく しお 牛肉の塩こうじ炒め		いか ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ えのきたけ もやし しめじ なめこ エリンギ	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	637 727	34.5 37.1	442 492	2.3 2.6	
11	水	★ウインナーについて ソーセージは太さによって種類が分かります。20ミリ未満は「ウインナー」、20ミリ以上36ミリ未満「フランクフルト」、36ミリ以上は「ポロニア」と決まっています。	きなこ揚げパン		ウインナー 根菜入りミネストローネ こまつなのおかかマヨ		ウインナー ベーコン きなこ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ セロリ じゃがいも ごぼう キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう さといも マカロニ	あぶら	593 709	14.7 21.3	301 327	2.3 2.5	
12	木	★海そうについて 海そうには、皮膚やのどを丈夫にしたり、髪の毛を黒くして抜けるのをくれたり、骨や歯を丈夫にし、お腹の中の掃除をしてくれたりしてくれます。今日はもずくを酢の物にしました。	ご飯		鮭のチーズフライ さつま汁 もずくの酢の物	富有柿	さけ ぶたにく やきどうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	だいこん かき ごぼう しょうが じゃがいも	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	723 834	28.3 32.1	316 333	2.5 3.0	
13	金	★ほうれんそうについて 緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群で、貧血の予防に効果があります。特に路ものは夏ものと比べて栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。今日はたまごとじに使用しました。	ご飯		豚キムチ わかめのスープ ほうれんそうのたまごとじ		ぶたにく たまご みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく エリンギ はくさい たまねぎ もやし ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	579 672	28.0 32.6	367 397	2.2 2.5	
16	月	★かぼちゃについて かぼちゃは、βカロテンやビタミンC、Eが多いのが特徴です。このビタミン類は、肌をイキイキ、つやつやに保ったり、粘膜を強化したり、目を丈夫にしたり、冷え性にも効果があります。	チキンライス		かぼちゃの肉みそがらめ マカロニスープ ごぼうサラダ		とりにく ぶたにく だいず みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	グリーンピース トマト チンゲンサイ かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ じゃがいも	ごはん さとう マカロニ	あぶら	774 901	27.2 31.0	316 333	2.8 3.4	
17	火	★みそについて みそは、今から約500年前の、室町時代の応仁の乱の頃、戦いの時の食べ物として生まれた、古い歴史のある食べ物です。現在では、ガン予防をする食べ物として注目されています。	ご飯		いかフライのらっきょうソースかけ 豆腐となめこのみそ汁 くすきりの煮びたし		いか たまご とうふ みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ らっきょう なめこ はくさい	ごはん くすきり さとう	あぶら マヨネーズ	657 770	23.2 25.8	340 365	2.3 2.7	

★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。

★本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。

★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」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 10月学校給食予定献立表



元気なからだをつくろう！



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・芋類）	6群（油脂）				
18 水	★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） 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。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！ 	 大山小麦 全粒パン	 ツナオムレツ	 和風スパゲッティ 大根と豚肉のソテー	 棒昆布	たまご まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく しめじ えのきたけ エリンギ だいこん スイートコーン みずな	コッペパン スパゲッティ		688 803	28.1 31.8	356 388	4.0 4.6	
19 木	★ふるさと鳥取お宝献立★ 毎月19日は「食育の日」。鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組ん でいます。毎月「ふるさと鳥取お宝献立」の日に各地域で生産する食材 へ物を味わっています。今月は、気高町産ブルーベリーの登場です。	 ご飯	 たらのコーン マヨネーズ焼き	 さといもカレー ブルーベリーフルーツヨーグルト		たら ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ にんじん	スイートコーン ななし フルーベリー れんこん バイナッフル えだまめ もも みかん	ごはん さといも はちみつ	マヨネーズ	698 799	34.4 39.8	317 338	1.9 2.3	
20 金	★けんちん汁について けんちん汁は、豆腐・だいこん・にんじん・ごぼうなどを炒めて出し汁 で煮込み、豆腐を加えてしょうゆで味を調えたすまし汁です。 地域や家庭によっては、みそ仕立ての場合もあります。	 ご飯	 松かさ焼き	 けんちん汁 チンゲンサイのオイスターソース炒め		だいす とうふ とりにく ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん ごぼう キャベツ エリンギ しめじ	ごはん パンこ でんぶん さといも さとう こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	682 789	33.1 38.5	404 441	1.6 2.3	
23 月	★卵について 卵には、ひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養成分が 含まれています。良質のたんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、ビタ ミン群、鉄など、ほとんどすべての栄養素が含まれています。	 ご飯	 ふわふわ 卵丼	 ビーフンスープ 大学いも		たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ きくらげ	ごはん さとう さつまいも でんぶん みずあめ ビーフン	あぶら ごま	782 906	24.6 28.2	374 404	2.0 2.3	
24 火	★納豆について 納豆の原料の大豆には、コレステロールを分解するレシチンが多く含ま れ、納豆になるとナットウキナーゼという酵素ができて、血液をサラサラ にしてくれる効果があります。	 ご飯	 スタミナ納豆	 五目煮 海そうサラダ		なつとう とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たけのこ もやし ごぼう ほししいたけ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら マヨネーズ	690 789	28.7 33.0	296 334	2.0 2.5	
25 水	★さつまいもについて さつまいもは江戸時代に中国から鹿児島県の薩摩に伝わったことから、 薩摩芋と呼ばれるようになりました。今日はさつまいもをたっぷり 使ったクリームシチューです。 	 米粉パン	 若鶏肉の から揚げ	 さつまいものクリームシチュー 赤いかのドレッシング炒め		とりにく あかいか	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	こめごパン パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら	715 822	25.9 29.8	358 371	3.8 4.5	
26 木	★りっちゃんサラダについて 小学校1年生の国語の教科書に出てくる『サラダでげんき』のりっちゃん が病気のお母さんを元気にしたいと想いをこめてつくったサラダの登場 です。りっちゃんのつくったサラダで母さんは元気になりました。	 ご飯	 チンジャオロースー	 みそぎょうざスープ りっちゃんサラダ		ぎゅうにく みそ とりにく ロースハム かつお	ぎゅうにゅう こんぶ	ピーマン トマト にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たけのこ もやし たまねぎ スイートコーン ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	627 729	23.8 27.1	205 290	2.2 2.9	
27 金	★さんまについて さんまは『秋刀魚』と書くように、秋においしく、刀のような形の魚で す。さんまには、脳の働きをよくするDHAがたっぷり含まれています。 今日は、しょうがだれをかけました。	 ご飯	 さんまのかば焼き	 山の恵みのさといも汁 茎わかめのう炒め物		さんま かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん わらび なめこ	ごはん でんぶん さといも こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら ごま	694 757	23.4 24.6	280 287	2.2 2.3	
30 月	★青い魚を食べよう★ いわしやサバなどの青い魚には、脂がたっぷり含まれています この脂には、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたり 目がよく見えるようになる効果があります。 	 ご飯	 さばの塩焼き	 もずく汁 いりどり		さば かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ えだまめ えのきたけ たけのこ しょうが ほししいたけ	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	568 657	26.7 31.0	271 280	2.2 2.4	
31 火	★さといもについて 原産地は東南アジア地方で、日本へは稲作栽培よりも早く縄文時代に伝 わりました。山ではなく里で栽培されていたことから「さといも」と 呼ばれるようになりました。今日はみそ汁に使っています。	 わかめご飯	 チキンカツの チリソースかけ	 秋野菜たっぷりみそ汁 ほうれんそうのおかか和え	 パンプキン ババロア	とりにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト こまつな ほうれんそう	にんにく しょうが もやし はくさい なめこ	ごはん さとう さといも でんぶん かぼちゃプリン	あぶら	654 760	24.6 28.4	360 386	2.6 2.9	

★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」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」をご覧くださいませ。

★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。