

平成29年度

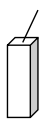
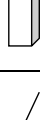
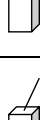
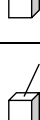
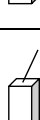
11月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて **食べ物を大切にしよう**



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主 菜 しゅさい 主菜	副 菜 ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		おもに体 の調子 を と の え る(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							だい 第1群	だい 第2群	だい 第3群	だい 第4群	だい 第5群	だい 第6群	K c a l	g	g	g	
1	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハンバーグの きのこソースかけ	ビーフシチュー ほうれんそうのソテー	みかんの タルト	ぎゅうにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう グリンピース キャベツ	えのきたけ たまねぎ しろねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも でんぶん みかんのタルト	あぶら	小学校 673 中学校 803	小学校 26.5 中学校 31.5	小学校 24.8 中学校 29.0	小学校 3.8 中学校 4.9	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは、ビタミンCとカロテンが多く含まれ、ウイルスや細菌に対する抵抗力や免疫力を高め、かぜや感染症を予防します。カロテンは、油と一緒に調理すると吸収率がアップするので、ほうれんそうのソテーにしました。
2	木	ごはん		はたはたのから揚げ	いもこん鍋 くきわかめ和え		はたはた とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん 	だいこん ごぼう きゅうり もやし	ごはん こむぎこ でんぶん さといも こんにやく さとう	あぶら	587 729	20.0 26.0	13.7 19.0	2.4 3.2	★郷土料理献立★・・・今日は鳥取県の郷土料理である「いもこん鍋」を作りました。名前のとおり、いもやこんにやくを中心に地元でとれる野菜を入れた鍋料理です。鳥取藩士たちの質素倹約生活の中で、食を楽しむ工夫として生まれた宴会料理です。鳥取の子どもたちにぜひ知ってほしいと思い献立に取り入れました。
6	月	ごはん		いわしのかば焼き	しいたけと厚揚げのみそ汁 だいこんのべっこう煮		いわし あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが はくさい しいたけ だいこん	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	674 743	25.6 27.9	20.9 21.6	2.2 2.6	●いわしについて・・・今日のいわしは、鳥取県で水揚げされたものです。いわしなどの背の青い魚には、脳の働きや血液の流れをよくする良質な脂が多く含まれています。魚が苦手な人でもおいしく食べられるように甘辛のたれにつけたかば焼きにしました。残さず食べて午後からの授業もがんばりましょう。
7	火	ごはん		玄米入り平つくね	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮		ゆば とりにく とうふ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース	ごはん こんにやく さとう パンこ げんまい	あぶら	638 730	23.7 26.7	17.8 20.0	2.6 3.0	●雨滝ゆばについて・・・雨滝は山陰海岸ジオパークの一部です。今は、山の中ですが昔は海だったため、地層からは貝の化石が発見されます。雨滝から流れ出る水は、一度地下にもぐり、何十年もの歳月をかけてわき水となって出てきます。そのきれいな水を使って作られたゆばを味わって食べてください。
8	水	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		豚肉のアップル ソースかけ	たらのスープ ごぼうサラダ		ぶたにく たら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごぼう キャベツ	りんご はくさい しめじ しろねぎ	コッペパン でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまドレッシング	570 681	27.4 32.7	23.5 27.8	3.2 3.9	★かみかみ献立★・・・11月8日は「いい歯の日」です。いつまでもおいしく楽しく食事するためにも、健康で丈夫な歯を保つことは大事です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て口の中をきれいにし、むし歯の予防になります。今日はかみごたえのある豚肉のアップルソースかけを献立に取り入れました。
9	木	ごはん		ますの塩焼き	みそおでん かにの酢の物		ます かに とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	613 698	29.7 34.0	12.6 13.8	2.0 2.3	●かにの酢の物について・・・この時期、鳥取を代表する味覚といえば「かに」です。松葉がにの解禁に伴い、献立に取り入れました。かにはたんぱく質を多く含み、筋肉や骨、血液、ホルモンなど体をつくるもとになります。自然の恵み、漁業に関わる方に感謝しながらいただきます。
10	金	ごはん		信田煮	はまちのつみれ汁 チンゲンサイの塩こうじ炒め		あぶらげ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ さとう しおこうじ	あぶら	669 742	22.2 24.1	20.3 21.3	3.2 3.5	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイは中国で生まれた野菜で、はくさいの仲間です。カロテンを多く含み、鼻やのどの粘膜を健康に保つ働きがあるので、今の時期に積極的に食べたい食材の一つです。今日はチンゲンサイの味をしっかり感じられるように塩こうじで炒めました。
13	月	ごはん		あじの煮付け	だいこんのみそ汁 こまつなと揚げ豆腐のうま煮		あじ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん しいたけ はくさい しろねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら	790 896	23.5 26.0	28.3 30.0	3.5 4.1	●だいずについて・・・だいずの収穫の時期になりました。だいずは生では消化が悪く、長期保存できないため、昔から加工食品にして食べられてきました。また、田んぼのあぜを利用して栽培されてきたので、「豆腐竹輪」や、「うの花の炒り煮」、「どんぐり飯」などの鳥取の郷土食ができました。
14	火	ごはん		焼きウインナー	梨入りカレー らっきょうサラダ		ウインナー ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ なし らっきょう	たまねぎ にんにく キャベツ らっきょう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	608 681	24.6 26.3	13.4 14.3	2.3 2.6	●梨入りカレーについて・・・湖東学校給食センターが作るカレーには、いつも梨を隠し味に使っています。梨のさわやかな甘みはカレーのスパイスをひきたたせてくれます。また、梨に含まれる糖分にはせきを鎮めたり、熱を下げたり、おなかの調子を整える働きがあります。今日は、梨の角切りが入っています。探してみてください。
15	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのバジルフライ	はくさいとベーコンのスープ フルーツ白玉		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アロケ バジル	はくさい しめじ みかん りんご	コッペパン パンこ こむぎこ だんご マカロニ	あぶら	642 766	24.8 29.3	21.3 24.6	2.8 3.5	●バジルについて・・・バジルは古代ギリシャでは、「王家の薬草」として薬やお風呂に利用されていました。日本には江戸時代に中国から伝えられ「めぼうき」と言われます。バジルの香りは、食欲を増したり、消化を助けたりする働きや、神経をしずめて疲れをとる働きがあります。

※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。

平成29年度

11月の予定献立表

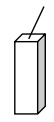
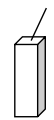
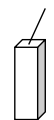
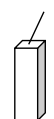
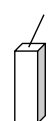
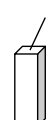
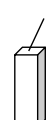
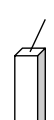


鳥取市の今月の給食めあて 食べ物を大切にしよう



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い 養 価				こん だ て 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	たんぱく質	脂質	食塩		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	K c a l	g	g	g		

16	木	ごはん		さばの甘みそかけ	もみじふとまいたけのすまし汁		さば みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	まいたけ たまねぎ しろうねぎ グリーンピース	ごはん さとう もみじふ こんにやく		小学校 672 中学校 772	小学校 28.4 中学校 33.0	小学校 17.9 中学校 20.2	小学校 2.4 中学校 2.8	●さばについて・・・鳥取市はさばの消費量(平成28年度都道府県ランキング)全国第1位です。その背景には鳥取県東部のさばの食文化があり、塩さばはもちろん、焼さばの身をほぐしてたまねぎと一緒に煮付けた料理やさばのこうじ漬けなどが郷土食としてあげられます。
17	金	きぬむすめ ごはん		豆腐竹輪の カレー揚げ	豚汁 キャベツのおかか煮		とうふちくわ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しろうねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん こむぎこ さといも こんにやく さとう	あぶら	664 731	26.0 31.9	18.1 18.4	2.8 3.1	★ふるさと鳥取お宝献立★・・・今月のお宝食材は「きぬむすめ」です。きぬむすめは、9月下旬から10月上旬に収穫されます。特徴としては炊き上がりが白く、つやがあることと、粒が大きくて粘りが強く、もちもちとした食感なので冷めてもおいしいただけなことです。弁当やおむすびにもおすすめです。味わって食べてください。
20	月	ごはん		揚げしゅうまい	白ねぎの中華スープ バンサンスー		ぶたにく とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	きくらげ はくさい えのきたけ しろうねぎ	ごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん はるさめ	あぶら	679 746	22.3 23.9	20.5 21.0	2.3 2.6	●白ねぎについて・・・鳥取の白ねぎは、やわらかく甘みがあるのが特徴です。旬は冬ですが、鳥取県では15種類の品種を使い分けて育てているので、1年中おいしい白ねぎを食べることができます。白ねぎは、血行を良くして体を温めてくれます。白ねぎのスープを食べて温まりましょう。
21	火	ごはん		さんまの塩焼き	なめこのみそ汁 わかどりにく 若鶏肉とながいのもの炒め物		さんま みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	なめこ はくさい だいこん たまねぎ	ごはん ながいも さとう	あぶら	662 756	25.6 29.1	21.5 24.2	2.5 2.9	●富有柿について・・・富有柿は甘みが強く、果汁をたっぷり含んでいるため「柿の女王」と呼ばれます。柿にはビタミンCがたくさん含まれ、疲労回復やかぜを予防する働きがあります。今が旬の富有柿を味わっていただきましょう。小学校には24日(金)につきます。
22	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ミートボールの チリソースかけ	チンゲンサイのスープ ブロッコリーサラダ		とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ ブロッコリー たまねぎ	はくさい エリンギ キャベツ	コッペパン さとう パンこ こむぎこ ブルーベリージャム	あぶら	566 649	25.9 29.0	19.0 20.9	3.6 4.2	●ブロッコリーについて・・・ブロッコリーには小さい緑色のつぶつぶがありますが、このひとつひとつが花のつぼみです。わたしたちはこの部分を食べていますが、同じように花のつぼみを食べる野菜には、カリフラワーやみょうががあり、花野菜といえます。今日はブロッコリーをメインにしたブロッコリーサラダを作りました。
24	金	ごはん		はまちのみりん焼き	けんちん汁 きんぴらごぼう		はまち とうふ 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	はくさい ごぼう ふゆがき	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	683 792	30.5 35.9	19.0 21.7	2.2 2.6	●はまちについて・・・鳥取県では、はまちが多く水揚げされます。脳をしっかりと働かせ、学習力や集中力の向上に役立つDHE(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含んでいます。
27	月	ごはん		さわらの西京焼き	すき焼き はりはり和え		さわら みそ ぎゅうにく やきとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たくあん キャベツ	はくさい ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく やきふ さとう		634 729	26.9 31.2	15.6 17.4	2.2 2.8	●すき焼きについて・・・すき焼きは肉に砂糖としょうゆの甘辛い味がバランスよく調和した日本独特の肉料理です。すしや天ぷらと並んで代表的な日本料理として世界中に知られています。今日は地元でとれたはくさい、白ねぎ、えのきたけなどと一緒に鳥取県産の牛肉ですき焼きを作りました。
28	火	ごはん		赤がれいの 甘酢あんかけ	もずくのみそ汁 キャベツのアーモンド炒め		あかかれい みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ もやし	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら アーモンド	627 717	25.1 28.4	16.3 18.0	2.4 2.9	★かみかみ献立★・・・今日は、赤かれいの甘酢あんかけを作りました。ひれの部分も油でしっかり揚げているのでよくかんで食べてください。よくかむことは脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたり、肥満予防などにつながります。
29	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	ブロッコリーポタージュ だいこんサラダ		とりくに なまクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ	コッペパン マーマレード じゃがいも		663 780	28.4 32.8	25.3 29.0	2.8 3.6	●だいこんにについて・・・だいこんは奈良時代に中国から伝わりました。葉の部分はカルシウムが多く含まれ骨や歯を丈夫にします。根の部分はご飯やいも類に含まれるでんぷんの消化を助けます。また、ビタミンCも含まれ、かぜの予防に役立ちます。残さず食べて元気に過ごしましょう。
30	木	ごはん		焼肉	酒ノ津わかめのスープ 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト えのきたけ	キャベツ たまねぎ しろうねぎ にんにく りんご	ごはん さとう さつまいも	あぶら	744 853	22.4 25.5	19.2 21.4	2.7 3.3	●さつまいもについて・・・今日の給食に使ったさつまいもは、賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に計画栽培された「砂丘かんしょ」です。収穫する時、土で育てられたさつまいもと比べて、力を入れずにすっと抜くことができます。また、甘みが強いことも特徴です。生産者の方に感謝しながらいただきます。

※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。