



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・卵類)	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)	Kcal	g	g	g							
1 水	★今月のめあては「食べ物を大切にしよう！」 秋も深まり、山が色鮮やかになってきましたね。 世界の人口は60億人あまり。このうち8億人の人々が毎日充分に食べることができず、栄養不足の状態です。一方で食べ過ぎによる肥満、食べ残しや食品廃棄など食べ物が無駄になっています。 食べ物を大切にし、食べ残しを減らすことは、生きごみの減少にもなり、地球の環境にもやさしい食べ方ですね。 まずは、自分にできることから始めてみましょう。	大山小麦 コッペパン		春巻き	あんかけラーメン <small>こまつなのオイスターソース炒め</small>		ぶたにく いか うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ はくさい しょうが しめじ ほししいたけ	にんにく エリンギ でんぶん あぶら	ごまあぶら あぶら	小学校 583 中学校 681	27.5 32.3	365 396	4.2 5.2
2 木		ご飯		さばの ゆずみそかけ	とろろ汁 かにの酢のもの		さば たまご かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ゆず せりり たまねぎ	ごはん さとう ながいも		618 714	27.9 32.2	309 330	3.0 4.0
6 月	★白ねぎについて 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。白ねぎ独特の風味は、硫黄アリルという成分で腸内環境を整えて、かぜに対する抵抗力をつけます。今日は、ポタージュに使いました。	ご飯		おからハンバーグ	白ねぎとさつまいものポタージュ コールスローサラダ	なしの コンポート	ぶたにく たまご たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	にんじん パセリ トマト ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ なし せりり	ごはん パンこ さとう さつまいも はちみつ		587 713	18.8 22.8	244 294	1.2 1.5
7 火	★さといもについて さといもは、日本では稲(米)より早く栽培が始まり、縄文時代の主食だったようです。さといもはカリウムを多く含んでおり、体内の余分な水分を排出する働きがあります。	ご飯		あご天カツ	さといもと油揚げのみそ汁 炒り豆腐		あご あぶらあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリーンピース	はくさい たまねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ さといも さとう	あぶら	695 776	25.0 27.4	340 361	2.4 2.7
8 水	★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。	米粉パン		チリコンカーン	ふわふわたまごスープ シーフードサラダ		ぶたにく だいす たまご いか	ぎゅうにゅう わかめ	トマト ピーマン とうがらし にんじん パセリ マヨネーズ	たまねぎ にんにく まいたけ キャベツ	こめパン でんぶん パンこ	あぶら	595 703	26.2 30.6	358 384	3.4 4.0
9 木	★ふきよせ煮について 今月の7日は立冬でした。暦の上では、もう冬を迎えています。そして、そろそろ北風がふきよせることをイメージした煮物です。献立は栄養だけでなく、季節、行事などいろいろなメッセージをこめて作っています。	ご飯		ますの もみじ焼き	吹き寄せ煮 きのこの塩こうじ炒め		ます さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	だいこん たまねぎ ごぼう ほししいたけ しめじ えのきたけ きくらげ	ごはん さといも なまふ さとう しおこうじ	マヨネーズ ぎんなん	667 786	24.9 29.2	349 373	2.1 2.3
10 金	★ミネラルについて 成長期には、カルシウムや鉄などのミネラルが大人よりも多く必要です。カルシウムは骨や歯を強くし、神経を休ませてくれます。また鉄は血液の成分として体の中を活気づけます。今日はミネラルを多く含む五目ひじきの登場です。	ご飯		若鶏肉と さつまいもの五色和え	あご竹輪のすまし汁 五目ひじき		とりにく あごちくわ とうもろこし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ えだまめしねじ スイートコーン	ごはん でんぶん さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	664 833	25.3 29.6	355 384	2.4 2.8
13 月	★おでんについて おでんは、室町時代に出現した『田楽』と呼ばれる煮込み料理に『お』をつけ『おでんがく』→『おでん』と呼ばれるようになりました。 地域によって、おでんの具材も味もいろいろあります。	ご飯		たらの みそマヨネーズ焼き	煮込みおでん 即席漬	富有柿	たら さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ だいこん たまねぎ きゃべつ たくあん かき	ごはん こんにゃく ながいも さとう	マヨネーズ	664 765	26.8 30.7	349 376	2.4 3.0
14 火	★納豆について 納豆の原料は大豆です。同じ大豆からできる豆腐は中国から伝えられたものですが、納豆は日本独自のものです。栄養価の高い納豆は、引き割り納豆や黒豆納豆など、いろいろな種類があります。	きのこご飯		納豆ボール	かぶのみそ汁 厚揚げとながいもの煮物		たまご ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん えだまめ	かぶ はくさい スイートコーン しいたけ えのきたけ エリンギ	ごはん もちごめ でんぶん さとう	あぶら	771 899	32.9 38.4	366 399	2.1 2.6
15 水	★大山小麦について 鳥取市の学校給食用コッペパンは、大山山麓の豊かな大地で育った大山小麦を使用しています。鳥取の恵みに感謝しついでいただきます。	大山小麦 コッペパン		オムレツの きのこソースかけ	クリーmspアゲッティ だいこんのドレッシング炒め		たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ トマト にんじん さやいんげん	エリンギ しめじ まいたけ たまねぎ はくさい だいこん スイートコーン	コッペパン スパゲッティ ドレッシング		584 654	32.5 36.7	476 519	4.1 4.8

★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。

★本日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 11月学校給食予定献立表



食べ物を大切にしよう！



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					食べものほたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	おもちに体をつくる		おもちに体の調子をととのえる		おもちにエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							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)	Kcal	g	g	g
16 木	★新米について その年に収穫された新しいお米を「新米」といいます。新米はとれたてなので水分が多く、ご飯にするときには水を少なめに炊きます。青谷町の給食では、11月中旬から新米になります。香りのよい新米です。お楽しみに！	ごはん		はまちの ねぎソースかけ	みそけんちん汁 根菜とひき肉の薬味炒め	はまち とうもろこし ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな とうがらし	しょうが にんにく はくさい だいこん ごぼう	ごはん あぶら でんぷん さとう さといも こんにゃく	707 822	27.3 31.3	314 333	2.0 2.2		
17 金	★ふるさと鳥取お宝献立について 今月のお宝食材は、鳥取市で生産されているお米「きぬむすめ」を使ったジェラートです。ジェラートとは、イタリア語で「凍った」という意味です。アイスクリームより乳脂肪が少ないのでアイスマルクに分類されます。	ごはん		三色エッグ	ポパイカレー ひじきサラダ	たまご ウインナー ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん ほうれんそう	スイートコーン たまねぎ キャベツ なし しょうが らっきょう レモン	ごはん あぶら じゃがいも きぬむすめジェラート	690 786	25.1 27.3	340 359	2.6 2.9		
20 月	★つみれ汁について つみれとは、魚肉のすり身にたまごや片栗粉を混ぜて丸めたものです。汁や鍋物の具として使います。今日は鳥取県で水揚げされたいわしを使ってつみれ汁にしました。	ごはん		若鶏肉の 照り焼き	いわしのつみれ汁 じゃがいもとツナのカレー炒め	いわし みそ とり たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しめじ えだまめ	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも	648 746	32.6 37.9	288 305	2.2 2.7		
21 火	★感謝の気持ちを忘れずに 11月23日(火)は、勤労感謝の日です。好き嫌いで給食をの残してしまっている人はいませんか？給食ができるまでにはたくさんの方の手がかかっています。献立を考える人、調理する人、給食の材料をつくる人、運んでいる人、準備や片付けをする人など、見えないところでたくさんの方が協力してくれています。また、私たちは動物や植物の命をいただいています。感謝の気持ちをもって、食べ物を大切にしましょう。	ごはん		揚げさばの ピリ辛ソース	中華たまごスープ たくわんのおかか炒め	さば みそ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	にんにく たまねぎ きくらげ だいこん	ごはん あぶら でんぷん さとう こむぎこ	696 811	27.6 32.0	307 323	2.6 3.1		
22 水	★大山小麦 全粒パン	ごはん		海鮮しゅうまい	焼きそば 三色和え	ぶたにく かつおぶし ロースハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし はくさい えのきだけ	コッパン ちゅうかめん ごまあぶら	628 728	19.1 32.1	340 366	2.9 3.4		
24 金	★郷土料理について 郷土料理は、その地域から得られる食材を使った「ふるさと料理」です。いもこん鍋は、鳥取藩伝統の料理で、畑にできた野菜を煮込んで冬に食べることが多い料理でした。秋祭りや収穫祭でつくられていた行事食です。	ごはん		豆腐竹輪の 二色揚げ	いもこん鍋 柿なます	とうふちくわ たまご とり かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん しそ ねぎ	はくさい ごぼう だいこん しょうが かき	ごはん あぶら こむぎこ こんにゃく さとう	631 703	25.9 27.9	317 327	2.5 2.8		
27 月	★豚肉について 肉の中で、いちばんビタミンB1が多いのは豚肉で、牛肉の10倍近くもふくまれています。ビタミンB1が不足すると、体がむくんだり、だるくなったりします。	ごはん		豚肉の スタミナ炒め	はるさめスープ 夏治わかめともやしのナムル	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん あかピーマン とぶがらし にら	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが にんにく もやし	ごはん あぶら さとう はるさめ	584 676	25.6 29.5	323 344	2.5 2.8		
28 火	★ごぼうについて 今から1000年ほど前に中国から伝わりました。元々は薬として使われていましたが、平安時代になり食用として使われるようになりました。食物繊維が多いのが特徴です。	かむかむ ごはん		ししゃもの 黒ごま天ぷら	のっぺい汁 きんぴらごぼう	だいず ししゃも あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	だいごんの ねぎ	だいこん しめじ ごぼう	ごはん あぶら こむぎこ でんぷん さといも こんにゃく さとう	641 758	22.2 26.0	428 519	2.7 3.1		
29 水	★フロッコリーについて フロッコリーはカリフラワーと同じくアブラナ科のキャベツのなかまです。日本には、カリフラワーとともに明治時代に入ってきました。当時は食用でなく観賞用で、みどりはなやさいと呼ばれていました。	こめこ 米粉パン		マーマレード ポーク	ミネストローネ ゆでフロッコリー	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ フロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	こめこパン あぶら マーマレード オリーブあぶら じゃがいも マカロニ	737 985	33.9 39.0	394 443	2.4 3.1		
30 木	★ていねいに手を洗おう★ 寒い季節になります。手洗いは出来ていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て、指の間や手のひらまでていねいに洗いましょう。	ごはん		干草焼き	豚汁 ほうれんそうのり酢和え	とうもろこし ぶたにく やきとうふ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	えだまめ ほししいたけ だいこん	ごはん あぶら さとう さつまいも こんにゃく	689 801	24.5 27.2	453 534	2.6 3.1		

★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。

★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。