



11月の予定献立表

食べ物を大切にしよう



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					
1	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	根菜のミネストローネ ジャーマンポテト	ウインナー	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん だいこん	たまねぎ れんこん	コッペパン さとう	あぶら	669	29.0	21.4	3.8	<p>●根菜について…土の中にできる根菜は、秋から冬が旬のものが多く、ビタミンCやビタミンE、鉄分などの無機質を含んでいます。無機質は、体温の維持に必要なたんぱく質の活用に使われることから、根菜は体を温める働きがあります。今日は、だいこんやれんこんなどの根菜をたっぷり使ったミネストローネです。</p>	
2	木	ご飯		さばの だいこんおろしかけ	もみじふのすまし汁 白ねぎのそぼろ煮	さば とうふ ぶたにく	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ はくさい ほししいたけ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	669	26.2	20.2	2.0	<p>●もみじふについて…今日は、すまし汁にもみじの形をした生ふを入れました。「ふ」は、室町時代に中国から伝わり、京都の寺院などで育まれた日本の伝統食です。料理に入れた「ふ」は、他の食材のうま味を吸収しておいしくなります。給食で紅葉の秋を楽しんでください。</p>	
6	月	ご飯		玄米入りつくね	白玉豆乳みそ汁 こまつなの煮びたし	とりにく みそ あぶらあげ とうにゅう さつまあげ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん はくさい	ごはん げんまい さとう	あぶら	676	22.8	18.1	2.6	<p>●玄米について…今日は、鳥取市産の発芽玄米が入ったつくねです。発芽玄米には、脳の血流をよくする栄養素が含まれており、脳全体に酸素が行き届くことから、記憶力や学習能力が高まるなど、脳の活性化に役立つといわれています。また、玄米は発芽するときの作用により、米の甘みとうま味が増える特徴があります。</p>	
7	火	ご飯		豚肉の梨ソースかけ	わかめのすまし汁 うの花の炒り煮	ぶたにく かまぼこ おから あぶらあげ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なし だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん こんにやく	あぶら	684	27.0	19.6	2.5	<p>●豚肉の梨ソースかけについて…角切りにした豚肉を油で揚げて、佐治町産の梨ピューレ、砂糖、しょうゆ、酒などの調味料で作ったソースをかけます。梨には、たんぱく質の消化を促す酵素が含まれているので、肉料理との相性がよいです。また、梨の自然な甘みが料理をおいしくします。</p>	
8	水	大山小麦 全粒パン		ドライカレー	はくさいのスープ たことブロッコリーのサラダ	ぶたにく だいた たこ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ しそ ブロッコリー	たまねぎ にんにく はくさい キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも スイートポテト	あぶら	612	25.6	20.7	3.5	<p>★かみかみ献立★…毎月「8」のつく日は、かみかみ献立です。今日のかみかみ食事は、「たこ」です。よくかんで食べると、だ液に含まれる消化酵素が食べ物と混ざって消化を助けます。また、だ液がたくさん出ることによって、むし歯を予防する効果も期待できます。</p>	
9	木	ご飯		さけの塩焼き	いわしのつみれ汁 三色和え	さけ いわし みそ ロースハム	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しろねぎ しょうが もやし えのきたけ	ごはん ごまあぶら	あぶら	588	30.3	12.8	2.9	<p>●いわしのつみれ汁について…「つみれ」の語源は、魚などのすり身を摘み取って汁物に入れる調理方法だといわれています。今日は、境港で水揚げされたいわしを使ったつみれ汁です。いわしには、成長期に必要な栄養素のカルシウムや鉄分と、その吸収を助ける働きがあるビタミンDが多く含まれています。</p>	
10	金	ご飯		はたはたのから揚げ	さつまいものみそ汁 切干大根の含め煮	ぶたにく みそ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん こんにやく	あぶら	612	20.1	14.9	2.0	<p>●はたはたについて…栄養豊富な日本海で育ったはたはたは、あっさりとした白身にしっかりと脂がのって、うま味が強いのが特徴です。はたはたを一夜干しにすることで、さらにうま味が凝縮されます。学校給食では、鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。</p>	
13	月	ご飯		あじの甘酢煮	いもこん鍋 こまつなの塩こうじ炒め	あじ とりにく	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ	ごはん さとう あぶら さといも こんにやく しろこうじ	あぶら	595	24.7	10.6	2.2	<p>★郷土料理献立★…鳥取県に伝わる郷土料理の一つに「いもこん鍋」があります。いもこん鍋のルーツは、鳥取藩の武士が質素な暮らしをする中で、自家栽培したさといもやこんにやくを中心に、だいこんやにんじんを煮込んだ料理「いもこん」が生まれたといわれています。寒い季節に体が温まる料理です。</p>	
14	火	ご飯		さんまの塩焼き	きのこのみそ汁 ひじきの炒り煮	さんま とうふ さつまあげ みそ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ (中)かき	ごはん さとう こんにやく	あぶら	664	29.4	20.8	2.6	<p>★職場体験学習献立①★…桜ヶ丘中学校2年生の山田智寛さんが、給食センターで職場体験学習をしているときに考えた献立です。テーマは、『バランスよく栄養がとれる献立』です。さんまやきのこなど、旬の食材と栄養バランスを考えている調和のとれた和食献立です。</p>	
15	水	大山小麦 コッペパン		ブロッコリーコロケ	鶏団子とはくさいのスープ れんこんのサラダ	とりにく ロースハム	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	はくさい きくらげ れんこん キャベツ	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも はるさめ ブルーベリー ジャム	あぶら	622	21.7	21.1	3.6	<p>●ブロッコリーについて…今日は、鳥取県産のブロッコリーを使ったコロケです。ブロッコリーは、緑黄色野菜の一つで、カロテンを多く含んでいます。カロテンは、体内でビタミンAとなって、粘膜の抵抗力を高める働きがあるので、かぜの予防に効果が期待できます。</p>	

※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。



11月の予定献立表



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・ は菌をつくる(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					
16	木	ごはん		豚肉の 因幡のたれ炒め	もずくのすまし汁 さつまいもの甘煮	みそ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なし	チンゲンサイ キャベツ りんご	ごぼろ ごま	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●さつまいもについて…鳥取市賀露・湖山・末恒地区で栽培されているさつまいもは、学校給食用に計画栽培されています。有機肥料を使い、水はけのよい砂地で栽培されているので、おいしいさつまいもが育ちます。今日は、さつまいもを甘煮にしました。地元の恵みを味わいましょう。	
17	金	きぬむすめ ごはん		はまちのぽかぽか しょうがだれかけ	呉汁 いかとわかめの酢の物	みそ	はまち いか あぶらあげ だいたず(ご)	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい キャベツ	ごぼろ ごまご でんぷん さとう	あぶら	697	26.3	23.1	2.0	★ふるさと鳥取お宝献立★…今月のお宝食材は「きぬむすめ(米)q」です。鳥取県産のきぬむすめは、香りや甘み、つや、粘りなどについて食味ランキングで最高評価を獲得しています。特に粘りが強く、甘みがあり、ふっくらとした炊き上がりに特徴があります。味わって食べましょう。	
20	月	ごはん		赤がれいの 甘酢あんかけ	こまつなと厚揚げのみそ汁 炒りどり	みそ	あかがれい あつあげ とりにく みそ	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ たけのこ れんこん しょうが	ごぼろ さとう あぶら ごまご でんぷん こんにゃく	あぶら	630	25.5	16.1	2.1	●赤がれいについて…今日は、秋から冬が旬の鳥取産で水揚げされた赤がれいを使った献立です。赤がれいは、脂質が少なく、たんぱく質とビタミンB群を多く含んでおり、しっかりと栄養がとれる魚です。また、集中力を高める働きがあるビタミンB12を特に多く含んでいます。	
21	火	ごはん		和風ハンバーグ	けんちん汁 河内さといものみそ煮	みそ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とうふ ちくわ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼろ しょう(小)かき	ごぼろ さとう こんにゃく	あぶら	661	25.3	15.7	2.6	●河内さといもについて…鳥取市河内で栽培されるさといもは、土の水分を保つなど工夫されているので、きめが細かく、しっとりとした食感です。さといも特有のぬめりには、胃や腸の粘膜を守ったり、消化吸収を促したりする働きがあります。今日は、竹輪やこんにゃくと一緒にさといもをみそ煮にしました。	
22	水	大山小麦 コッペパン		たらのフライ	ブロッコリーと ベーコンのスープ ほうれんそうのアーモンド炒め	みそ	たら ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	ごぼろ キャベツ ほうれんそう	コッペパン ごまご パン アーモンド マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	577	24.1	20.3	3.0	●アーモンドについて…アーモンドに含まれるビタミンEには、血液の流れをよくする働きがあるので、冷え性の改善などに効果が期待できます。また、料理に入れることで、香ばしい風味が出て、食感がよくなります。今日は、旬のほうれんそうと一緒に炒めました。	
24	金	ごはん		オムレツ	きのことさつまいものカレー ごぼうサラダ	みそ	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ にんにく なし ごぼろ キャベツ	ごぼろ じゃがいも さつまいも	あぶら ごまドレッシング	710	24.8	21.5	2.6	★職場体験活動献立②★…桜ヶ丘中学校2年生の竹田蒼空さんが、給食センターで職場体験学習をしているときに考えた献立です。献立のテーマは『旬』です。小学生にも人気のあるカレーを献立に取り入れ、きのこやさつまいもを使って秋を感じる工夫をしています。		
27	月	ごはん		いわしのしょうが煮	豚汁 切り干大根と こまつなのごま和え	みそ	いわし みそ ぶたにく かまぼこ	にんじん こまつな	しょうが はくさい しょうねぎ もやし きりぼしだいこん	ごぼろ ごま こんにゃく さとう	ごま	625	26.4	14.5	2.4	●しょうがについて…しょうがは、体を温めて新陳代謝を活発にする働きがあることから、料理や保存食として活用されています。魚や肉のにおいを消す効果や殺菌作用がある「ショウガオール」という成分が含まれています。今日は、鳥取県産の水揚げされたいわしをしょうがと一緒に煮ました。	
28	火	ごはん		若鶏肉のから揚げ	あご竹輪のすまし汁 五目だいず煮	みそ	とりにく あごちくわ だいず	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ れんこん えだまめ	ごぼろ さとう あぶら ごまご でんぷん こんにゃく	あぶら	725	27.8	25.3	2.5	★かみかみ献立★…今日は、歯を作る材料になるカルシウムを多く含む「だいず」を献立を取り入れました。じょうぶな歯によって、食べ物の味がよくわかり、おいしい食事をするにつながります。また、歯をくいしばって力を出すときなど、大切な働きをしています。	
29	水	大山小麦 コッペパン		ミートボール	はくさいのクリーム煮 砂丘らっきょうのサラダ	みそ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ だいこん キャベツ らっきょう	コッペパン ごぼろ さつまいも	ドレッシング	610	22.4	20.7	3.2	●砂丘らっきょうについて…鳥取市福部町の砂丘地で栽培されるらっきょうは、日本海から吹き付ける風など厳しい自然環境に耐えることで、らっきょうの繊維が細くなり、シャキシャキとした歯ごたえがあります。福部町で生産が始まって100年以上の歴史がある鳥取市の名産品の一つです。	
30	木	ごはん		豚肉と白ねぎの しょうが炒め	豆腐とチンゲンサイの スープ 大学いも	みそ	ぶたにく とうふ	にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが しょうねぎ はくさい ほししいたけ	ごぼろ さつまいも さとう でんぷん	あぶら	720	22.6	18.7	1.9	●白ねぎについて…白ねぎに含まれるアリシンという成分は、体温を上げて免疫力を高める働きがあるほか、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収を促し、疲労回復に役立ちます。昔から「かぜにはねぎが効く」といわれるのはこのことからです。豚肉と白ねぎのしょうが炒めを食べて、元気に過ごしましょう。	

※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。