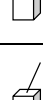


日	曜日	主食 しゅしゅく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				献立の主題とメッセージ
				主菜 しゅさい	副菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子 を と の え る (緑)		おもに熱や力 の も と になる (黄)		kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
1	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	根菜のミネストローネ ジャーマンポテト		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	だいこん たまねぎ れんこん にんにく	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	小学校 554 中学校 669	小学校 24.4 中学校 29.0	小学校 18.3 中学校 21.4	小学校 2.9 中学校 3.8	●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。
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	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 でんぶん さとう ふ	あぶら	669 778	26.2 30.7	20.2 23.3	2.0 2.2	●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。料理にふを入れることで、他の食材のうま味を吸収しておいしくなります。紅葉の秋を目でも楽しんでください。
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	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 しらたまだんご	あぶら	676 777	22.8 26.0	18.1 20.1	2.6 3.0	●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、玄米が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。
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	ぎゅうにゅう わかめ	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 こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら	684 789	27.0 31.0	19.6 21.8	2.5 2.9	●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と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他、梨の自然な甘みが料理をおいしくします。
8	水	大山小麦 ぜんりゅう 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	スイート ポテト	ぎゅうにく ぶたにく だいず たこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく はくさい キャベツ ブロッコリー	コッペパン じゃがいも スイートポテト	あぶら	612 714	25.6 29.7	20.7 23.6	3.5 4.3	★かみかみ献立★…毎月「8」のつく日は、かみかみ献立です。今日のかみかみ食材は、「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ぜて消化を助けたり、だ液がたくさん出ることによって、むし菌を予防したりする効果が期待できます。
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 ローズハム	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	588 677	30.3 35.7	12.8 13.9	2.9 3.4	●いわしのつみれ汁について…「つみれ」とは、魚などのすり身を摘み取って汁物に入れる調理方法が語源といわれています。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。
10	金	ご飯		はたはたのから揚げ	さつまいものみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		はたはた ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ えだまめ きりぼしだいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん こんにやく さつまいも	あぶら	612 768	20.1 27.3	14.9 20.7	2.0 2.7	●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。
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	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 さといも こんにやく しおこうじ	あぶら	595 667	24.7 26.6	10.6 10.9	2.2 2.4	★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。
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	ちゅう (中) ふゆうがき 富有柿	さんま とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	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	664 755	29.4 31.4	20.8 21.5	2.6 3.0	★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。献立のテーマは、『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が考えられた調和のとれた和食献立です。
15	水	大山小麦 コッペパン		ブロッコリーコロッケ	鶏団子とはくさいのスープ れんこんのサラダ	ブルーベリー ジャム	とりにく ローズハム	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 さくらげ れんこん キャベツ	コッペパン こむぎこ じゃがいも はるさめ ブルーベリージャム	あぶら	622 711	21.7 24.9	21.1 23.0	3.6 4.2	●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ッケです。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となり、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。

※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

鳥取市の今月の給食めあて

食べ物を大切にしよう

鳥取市立第二学校給食センター



日	曜日	主食 しゅしよく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	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 しゅさい 主菜	副菜 ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ 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 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	ご飯		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		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ さやいんげん とうがらし	たまねぎ キャベツ だいこん にんにく しろうねぎ ごぼう	ごはん ごま さつまいも ごまあぶら さとう	あぶら	小学校 578 中学校 660	小学校 20.5 中学校 23.3	小学校 10.5 中学校 11.2	小学校 2.1 中学校 2.5	●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 ご飯		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		はまち あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	697 807	26.3 30.5	23.1 26.6	2.0 2.4	★ふるさと鳥取お宝献立★…今月のお宝食材は「きぬむすめご飯」です。鳥取県産のきぬむすめは、香りが甘み、つや、粘りなど食味ランキングで最高評価を取得しています。特にきぬむすめは粘りが強く甘みがあり、ふっくらとした特徴があります。味わって食べましょう。
20	月	ご飯		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		あかがれい あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	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	ごはん さとう こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら	630 725	25.5 30.2	16.1 18.1	2.1 2.7	●赤がれいについて…今日は、鳥取港で水揚げされた秋から冬が旬の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、ヘルシーながらしっかりと栄養がとれる魚です。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	ご飯		和風ハンバーグ	けんちん汁 河内さといものみそ煮	しょう(小) 富有柿	とりにく ぶたにく ぎゅうにく みそ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう しょう(小)かき	ごはん さといも さとう こんにやく	あぶら	661 730	25.3 28.7	15.7 17.1	2.6 3.2	●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のさといもが育ちます。さといも特有のぬめりは、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、竹輪やこんにや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		たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	コッペパン こむぎこ パンこ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	577 695	24.1 28.2	20.3 23.6	3.0 3.7	●アーモンドについて…アーモンドに含まれるビタミンE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、香ばしい風味が出たり、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	ご飯		オムレツ	きのことさつまいものカレー ごぼうサラダ		たまご ぎゅうにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく なし ごぼう キャベツ	ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら ごまドレッシング	710 817	24.8 28.5	21.5 24.6	2.6 3.2	★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る配慮とともに、きのこやさつまいもを使って秋を感じるカレーを考えてくれました。
27	月	ご飯		いわしのしょうが煮	豚汁 切干大根とこまつなのごま和え		いわし みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい しろうねぎ もやし きりぼしだいこん	ごはん さといも こんにやく さとう	ごま	625 696	26.4 28.4	14.5 15.0	2.4 2.7	●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、鳥取県で水揚げされたいわしをしょうがと一緒に煮ました。
28	火	ご飯		若鶏肉のから揚げ	あご竹輪のすまし汁 五目だいず煮		とりにく あごちくわ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ れんこん えだまめ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら	725 830	27.8 31.6	25.3 28.3	2.5 2.9	★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んだ「だいず」を献立に取り入れました。じょうぶな歯は、食べ物の味がよくわかり、おいしく食事ができることにつながります。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		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	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 さつまいも	ドレッシング	610 706	22.4 25.5	20.7 22.9	3.2 3.9	●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かくなり、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の一つです。
30	木	ご飯		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		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが しろうねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん さつまいも さとう でんぶん	あぶら	720 819	22.6 25.6	18.7 20.7	1.9 2.2	●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他、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。「かせ」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。

※本学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」をご覧ください。