



た もの たい せつ
食べ物を大切にしよう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
1	水	鹿野給食センターで使用しているしょうがは、鹿野町で栽培されているものです。今日は新しょうがを使って、香りのよいスープにしました。しょうがには体を温める働きがあるので、寒い時期にはぴったりな食材です。	ご飯		デミグラスソース ハンバーグ	鹿野しょうがスープ ほうれんそうの カラフル炒め		ぎゅうにく ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ はくさい もやし しょうが コーン キャベツ	ごめ パンこ さとう はるさめ	あぶら アーモンド	小学校 672	27.8	299	2.1
			中学校 801	32.3	315	2.4											
2	木	今日のデザートは、旬の鹿野町産のさつまいもを使って手づくりした、スイートポテトです。一つ一ついねいに形を作り、オーブンで焼き上げました。さつまいもの甘みを味わって食べてください。	ご飯		かれいのから揚げ	ゆばのみそ汁 だいごんの炒め煮	スイーツ ポテト	えてかれい ゆば とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ねぎ	たまねぎ だいごん えだまめ しょうが	ごめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう さつまいも	あぶら バター パナオイル	748	28.6	380	2.4
			892	33.5	417	3.0											
6	月	今日は、新メニュー「鹿野の味ぎょうざ」を作りました。中の具には、鹿野町の特産物である白ねぎをはじめ、にんにくやしょうが、はくさいなどたくさん鹿野の味がぎゅっと詰まっています。	大山小麦 コッペパン		鹿野の味ぎょうざ	鳥取ちゃんぽん こまつなのオイスター炒め		ぶたにく あごちくわ なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい しめじ しろねぎ にんにくしょうが たけのこきらげ キャベツ たまねぎ	コッペパン こむぎこ ラーメン	ごまあぶら あぶら	583	24.8	344	3.0
			672	27.6	368	3.8											
7	火	いわしは、今が旬の青魚です。青魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という脂が多く含まれています。脳の発達や血液の流れをよすことに役立っていて、積極的に摂りたい成分です。	さつまいも ご飯		若鶏肉の 塩こうじ焼き	いわしのかきたま汁 炒り豆腐		とりにく いわし たまご みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えのきたけ しろねぎ たまねぎ えだまめ	ごめ こうじ さつまいも じゃがいも でんぶん さとう こんにやく	ごま あぶら	650	28.8	311	3.3
			778	33.9	330	4.0											
8	水	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、するめを使ったかみかみ和えや、アーモンドや大豆、かぼちゃの種、小魚などの10種の食材が入ったデザートを取り入れました。しっかりとかんで食べましょう。	ご飯		はまちの 白ねぎだれかけ	おでん かみかみ和え	うまかつてん	はまち さつまあげ うすらたまご するめ たいすい いわし	ぎゅうにゅう こんぶ あおさ	にんじん ほうれんそう	ごめ だいごん キャベツ しろねぎ	あぶら ごま ごまあぶら ピーナッツ アーモンド まつのみ ひまわりのたね かぼちゃのたね	774	32.1	350	2.2	
			887	35.4	366	2.4											
9	木	今日は、鳥取県産のじゃがいもと豚肉を使ってご飯の進むみそ辛炒めを作りました。じゃがいもは焼き色がつくまでオープンで焼き上げ、「サクッ、ホクッ」とした食感になるよう工夫しています。	むぎ 麦ご飯		豚肉とじゃがいもの みそ辛炒め	わかめスープ プチっと玄米サラダ		ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな とうがらし チンゲンサイ	しろねぎ にんにく しょうが だいごん きくらげ はくさい	ごめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん はるさめ もちげんまい	ごまあぶら アーモンド ごま あぶら	653	22.4	391	2.6
			782	26.0	425	2.8											
10	金	11月の給食目標は「食べ物を大切にしよう」です。「いただきます」は食べ物の命をいただくという意味、「ごちそうさま」は食事ができるよう準備してくださった様々な人をねぎらう意味があります。心をこめて食事のあいさつをしましょう。	ゆかりご飯		さばの しょうが焼き	なめこ汁 さつまいもの甘煮		さば とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	しょうが だいごん なめこ しろねぎ たまねぎ えだまめ	ごめ さつまいも こんにやく さとう	617	27.1	309	3.1	
			740	32.1	328	3.7											
13	月	ブロッコリーは、アブラナ科でキャベツの仲間です。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。そのころのブロッコリーは、みどり花野菜と呼ばれ、食用ではなく観賞用だったそうです。今日はブロッコリーのポターージュにしました。	大山小麦 さつまいも パン		照り焼きチキン	ブロッコリーのポターージュ チンゲンサイのソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しめじ コーン キャベツ エリンギ にんにく	コッペパン さとう じゃがいも さつまいも ごめこ	バター あぶら	633	26.1	406	3.1
			760	31.1	449	3.7											
14	火	豆乳は、大豆をすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁をこしたものです。見た目は牛乳に似ていますが、大豆特有の風味があります。今日は相性のよいみそ汁に入れました。カルシウムがしっかりと摂れる、まろやかなみそ汁です。	ご飯		あじの磯辺フライ	さつまいもの豆乳みそ汁 切干大根の含め煮		あじ たまご あぶらあげ とうにゅう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	はくさい きりしだいごん えだまめ	ごめ ごめこ パンこ さとう さつまいも しらたまもち	あぶら	685	28.0	345	2.1
			789	30.8	366	2.5											
15	水	今日は、学校給食のオリジナルメニューの納豆和えです。納豆は、ご飯にかけて食べますが、給食では炒め物にしたり、揚げ物にしたり、和え物にしたり…さまざまな調理法で活躍しています。	ご飯		豚肉の マーメレード焼き	白ねぎのスープ 納豆和え	黒ごま プリン	ぶたにく かまぼこ なとう シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが だいごん えのきたけ コーン しろねぎ	ごめ マーメレード プリン	ノンエッグマヨ ネーズ ごま	650	27.5	321	2.4
			761	32.4	331	3.1											

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。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・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。



た もの たい せつ
食べ物を大切にしよう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無糖質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
16	木	鳥取県産の牛肉を使って、すき焼きを作りました。牛肉には、たんぱく質や鉄分が多く含まれていて、血や筋肉などのからだをつくるものになります。	麦ご飯		ますのみみじ焼き	すき焼き こまつなのり酢和え	ます みぞ ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう のり	パセリ にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ごぼう エリンギ しろねぎ キャベツ	こめ こんにやく やきふ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	小学校 654	27.2	415	2.3	
17	金	★ふるさと鳥取お宝献立★…11月の鳥取お宝食材は、きぬむすめです。鳥取県産のきぬむすめは、5段階評価の中で最高となる特Aを取得しています。鹿野センターでは、主食のご飯とかけ揚げで鹿野町産のきぬむすめを使用しました。	ご飯 (きぬむすめ)		米粉(きぬむすめ) のかき揚げ	もずく豚汁 おからの炒り煮	だいず しか ぶたにく みぞ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら ねぎ	しろねぎ しょうが だいこん はくさい ごぼう ほししいたけ	こめ さつまいも ごめこ こんにやく さとう	あぶら	699	22.3	323	2.8	
20	月	主菜のあらびきウインナーは、若桜町の「手づくり工房つくしんぼ」さんの手作りウインナーです。「自分たちが育てた豚を味わってほしい！」という思いから、ハムやウインナー作りに取り組まれています。	ピザトースト		あらびきウインナー	はくさいスープ ブロッコリーのサラダ		ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ とうがらし だいこんのほ ブロッコリー	エリンギ キャベツ しめじ コーン たまねぎもやし はくさい だいこん えのきたけ	しょくパン でんぶん	バター ドレッシング	566	20.7	394	3.4
21	火	今日は、鳥取港で水揚げされたしらをフライにし、福部町産のらっきょうを使用して作ったタルタルソースをかけました。サクッとしたフライに、らっきょうの甘酸っぱいソースが良く合う一品です。	ご飯		しいらのらっきょう タルタルソースかけ	けんちんみそ汁 くずきりの煮びたし	富有柿	しいら たまご とうふ みぞ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ だいこん ごぼう しょうが しろねぎ はくさい	こめ こむぎこ パンこ さとう くずきり	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	776	28.1	378	2.7
22	水	今日は、鳥取市佐治町の「手づくり製工房」さんで手づくりされている、梨ピューレを使って豚肉の梨ソース炒めを作りました。梨のまるやかな甘みを生かして、鳥取県産の豚肉や鹿野町産のキャベツ、白ねぎを使って作りました。	ご飯		豚肉の 梨ソース炒め	まいたけとわかめのスープ 大学いも		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ なし コーン たまねぎ まいたけ	こめ さとう でんぶん さつまいも みずあめ	あぶら ごま	717	24.2	324	2.0
24	金	★郷土料理献立★…いもこん鍋は、さいともやだいこんなどを使用した、江戸時代から伝わる鳥取の郷土料理です。また、鳥取県の特産物の一つであるはたはたやかにを使った郷土料理献立にしました。	きのこの 炊き込み ご飯		はたはたのから揚げ	いもこん鍋 かにの酢の物		あぶらあげ はたはた とりにく かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ほししいたけ しめじ エリンギ だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん こむぎこ さいいも こんにやく	あぶら ごま	582	23.0	358	3.0
27	月	大山小麦食パンの上にトマトソースや具材をのせて、ピザトーストをつくりました。今日は、鳥取県産のにんじんや季節のきのこを使用しています。	ピザトースト		クリスマスチキン	かぶのコンソメスープ ジャーマンながいも		ウインナー とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト とうがらし パセリ チンゲンサイ	エリンギしめじ たまねぎ はくさい かぶ えのきたけ コーン にんにく	しょくパン でんぶん コーンフレーク パンこ ながいも	バター ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	818	30.9	433	4.1
28	火	★かみかみ献立★…今日のカレーシチューには、かみごたえのある根菜を使っています。根菜は、食物繊維が多くかみごたえがある他、体を温める働きもあり、寒い季節におすすめの食材です。	麦ご飯		三色エッグ	根菜入りカレーシチュー だいずサラダ		たまご ベーコン ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ にんじん ブロッコリー	コーン れんこん たまねぎ にんにく だいこん	こめ むぎ じゃがいも さつまいも	カレールー あぶら ごまドレッシング	799	30.0	353	2.6
29	水	今日のデザート赤梨は「新興梨」です。新興梨は①酸味がある、②糖度が高い、③日持ちする、④果汁が多い、⑤シャリシャリとした食感が特徴の梨です。1年をかけて大切に育てられた新興梨を味わって食べてください。	ご飯		さばのみそ煮	吉野汁 にんじんの炒め物	赤梨	さば みぞ かまぼこ シーチキン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えのきたけ はくさい しろねぎ なし	こめ さとう しらたまもち しらたき でんぶん	あぶら	628	26.9	286	2.9
30	木	塩こうじとは、こうじと塩、水を合わせて発酵させた、日本の伝統的な調味料です。肉や魚を漬けると、でんぶんやたんぱく質が分解され、うまみが増します。今日は、鳥取市の「野菜畑のシンドラ」さんで手づくりされている塩こうじを使っています。	ご飯		たらの レモンソースかけ	さいいものみそ汁 牛肉と白ねぎの 塩こうじ炒め		たら どうふ みぞ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ パプリカ	レモン だいこん しろねぎ もやし	こめ でんぶん こむぎこ さとう さいいも こうじ	あぶら	669	29.1	333	2.4
													792	33.9	357	3.0	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。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・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。