

平成30年度



9月の予定献立表

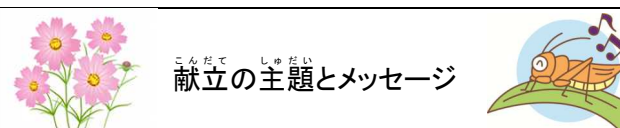
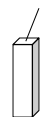
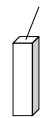
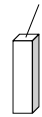
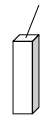
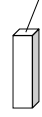
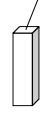
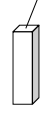


鳥取市の今月の給食めあて



鳥取県の産物を知ろう

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	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・ 歯をつくる(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						
3	月	ご飯		はたはたのから揚げ	ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮		はたはた ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな あまながとうがらし	たまねぎ 	ごはん こむぎこ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	小学校 592 中学校 739	小学校 21.7 中学校 28.3	小学校 16.2 中学校 22.4	小学校 1.9 中学校 2.6	●ひじきについて・・・ひじきには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。また、タンニンも含まれ、紫外線から肌を守ったり、美しく保つ働きがあります。運動会やスポーツ大会など運動する機会が多いこれからの季節におすすめの食材です。	
4	火	ご飯		いわしのおかか煮	なすのみそ汁 キャベツとアスパラガスの 梅ソース炒め		いわし かつおぶし みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリーンアスパラガス	なす たまねぎ キャベツ うめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	632 703	23.2 25.3	17.6 18.0	2.4 2.8	●梅干しについて・・・梅干しに多く含まれるクエン酸は、菌の繁殖を抑える働きや疲労回復に役立つ効果があります。暑さが厳しく、疲れやすい今の時期に食べてほしい食品です。今日は、疲労回復に効果のある豚肉やグリーンアスパラガスと一緒に炒めることで効果倍増をねらっています。	
5	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の照り焼き	あごだし野菜ラーメン みょうがの酢の物		とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ きゅうり キャベツ	コッペパン ちゅうかめん さとう		547 650	23.5 27.7	17.1 19.5	4.2 5.0	●みょうがについて・・・独特の香りを持つみょうがは、しょうがの仲間に入り、暑い時期の食欲増進に役立つ食材です。さわやかな香りとほのかな苦み、シャキシャキとした食感が特徴です。酢の物にみょうがを使ってアクセントをつけました。	
6	木	ご飯		揚げぎょうざ	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや にら	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく みかん りんご	ごはん こむぎこ でんぶん マスカットゼリー	あぶら ごまあぶら	679 770	23.8 27.7	17.4 18.3	1.4 1.6	●いかについて・・・今日は、鳥取港で水揚げされたするめいかを使った八宝菜です。かめばかむほど味が出てくるいかは、亜鉛やタウリンを多く含んでいます。亜鉛は、味覚の発達を促進し、タウリンには疲労回復に効果があると言われています。	
7	金	ご飯		玄米入り平つくね	とうがんのすまし汁 豚肉とれんこんの五目炒め	いっしょく 一食 ゆかり	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きやいんげん ゆかり	とうがん たまねぎ しいたけ れんこん しょうが	ごはん げんまい こんにやく さとう	あぶら	634 730	23.2 26.7	16.9 18.9	2.5 2.8	●とうがんについて・・・かぼちゃやきゅうりと同じウリの仲間、夏に収穫されてから冬まで保存ができるので冬の瓜と書いて「冬瓜」と呼ばれます。体の熱を下げる働きがあるので、残暑が続く今の時期にぴったりの食材です。今日は、とうがんをすまし汁に入れていきます。	
10	月	ご飯		さばの甘みそかけ	くろぼっこのそぼろ煮 夏だいこんの昆布和え		さば みそ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん えだまめ だいこん きゅうり	たまねぎ えだまめ だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		697 776	28.8 30.9	16.5 17.1	2.8 3.2	●さばについて・・・今日のさばは鳥取県で水揚げされたものです。今が旬で今年は特に大漁だそうです。青魚が苦手な人でも食べやすいように甘辛いみそをかけて仕上げました。さばの脂には脳の発育に必要なDHA(ドコサヘキサエン酸)がたっぷり入っています。	
11	火	ご飯		ハンバーグの トマトソースかけ	かぼちゃのみそ汁 ピーマンとなすの炒め煮		とりにく ぎゅうにく ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	トマト ねぎ かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ なす	ごはん さとう	あぶら	644 739	21.8 24.9	16.0 17.7	2.6 3.0	●かぼちゃについて・・・皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれていて、肌や目の健康を保つ効果があります。かぼちゃの皮は、果肉の部分より栄養価が高いので、煮物などにする場合は、適度に皮を残して調理するとよいです。今日はみそ汁に使用しています。	
12	水	大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		あごフライ	ベーコンときのこのスープ 星宙サラダ	にじっせい 二十世紀 なし 梨シャーベット	あご ベーコン たこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ オクラ	しいたけ エリンギ たまねぎ スイートコーン らっきょう キャベツ	コッペパン こむぎこ パンこ なしシャーベット	あぶら ドレッシング	563 729	22.9 31.0	19.0 24.9	2.9 3.8	★とっとり県民の日献立★・・・9月12日は、「とっとり県民の日」です。鳥取県について理解を深めてもらうため、県内でとれた食べ物をたくさん使った特別献立を実施します。今回は星取県にちなみ、星宙サラダを考案しました。ある食材で星をイメージしています。さて、それは一体何でしょうか。	
13	木	ご飯		さけの塩焼き	じゃがいものみそ汁 だいずのうま煮		さけ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ えだまめ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		606 699	28.5 33.5	12.9 14.1	2.1 2.7	●だいずについて・・・だいずは、「畑の肉」と言われ良質なたんぱく質を多く含み、血や筋肉、骨などを作る働きがあります。成長期に積極的にとりたい食材の一つです。今日は、だいず本来の味をそのまま引き出すために、うま煮を作りました。よくかんで、味わってください。	

※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」「給食レシビ」をご覧ください。

平成30年度



9月の予定献立表

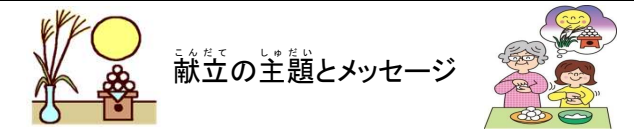
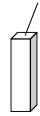
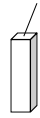
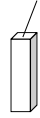


鳥取市の今月の給食めあて



鳥取県の産物を知ろう

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	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・歯をつくる(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					
14	金	ご飯		豚肉の竜田揚げ	さといもと豆腐のすまし汁 ツナのごまサラダ		ぶたにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さといも でんぷん こむぎこ	あぶら ごまドレッシング	小学校 685	小学校 24.5	小学校 24.2	小学校 1.9	●豚肉について…スーパーマーケットの精肉売り場で「ぶたミンパ ワー！」と言う言葉を聞いたことがあるかもしれませんが、これは豚肉がビタ ミンB1を豊富に含み疲労回復効果があるためです。今がちょうど夏の疲 れが出やすい時期なので、今日は、豚肉の竜田揚げを献立に取り入れま す。
18	火	ご飯		はまちの みりん焼き	五目煮 切干大根ときくらげのサラダ		はまち ぶたにく さつまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん きくらげ	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング	744	33.4	19.9	2.2	★かみかみ献立★…今日のかみかみ献立は、かみごたえのある切干大 根を使用したサラダです。よくかんで食べると、消化を助けたり、脳へ運ぶ 血液量が増加したりして脳の働きを活発にします。一口30回を目標に、よ くかむことを意識して食べましょう。
19	水	大山小麦 コッペパン		チキンカツ	ベジタブルスープ マカロニと梨の ミートソース炒め		とりにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト とうがらし	スイートコーン たまねぎ にんにく キャベツ なし	コッペパン パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら	604	27.7	23.3	3.2	★とっとりふるさと探検献立～二十世紀梨・佐治町～★…鳥取県を代表 する二十世紀梨は、9月に収穫の最盛期を迎えます。鳥取市内でも特に佐 治町は栽培と梨を使った加工品づくりが盛んです。愛情を持って育てられ た生産者さんに感謝をしていただきます。今日はマカロニのおかずにか くし味としてピューレを使用しています。
20	木	ご飯		オムレツ	鶏団子のスープ キャベツのアーモンド和え		たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし だいこん しいたけ キャベツ	ごはん さとう	アーモンド	619	22.6	16.3	2.6	●アーモンドについて…アーモンドは成長期に必要な鉄を多く含み貧血 予防に役立ちます。貧血になると、疲れやすく、めまいや立ちくらみなど起 こしやすくなります。今日は、炒めものに使っていますが、家庭では1日10 粒から20粒程度をおやつがわりに取り入れてみてはいかがでしょうか。
21	金	ご飯		あじの甘酢かけ	豆腐のみそ汁 鶏肉とかぼちゃの含め煮		あじ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しょうが たまねぎ えのきたけ えだまめ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	631	24.5	15.0	2.2	●あじについて…あじのような背の青い魚の脂には、脳の働きを活発に したり、血液の流れをよくしたりするDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイ コサペンタエン酸)という成分が含まれています。健康な体をつくるため にも、積極的に魚を食べましょう。
25	火	ご飯		さんまの塩焼き	月見汁 わかめの酢の物	お月見 ゼリー	さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さといも さとう こんにやく しらたまご おつきみゼリー		695	25.5	17.8	2.5	★月見献立★…旧暦の8月15日は「中秋の名月」で、今年は昨日でした。 一年中で月が一番美しく、豊作に感謝して団子やさといもなどを供える風 習があります。今日は、鳥取市産のさといもを使いたいものこ汁と、月見団 子を行事食として取り入れました。
26	水	大山小麦 コッペパン		枝豆コロッケ	なすとハムのスープ チリコンカン		ロースハム ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト とうがらし	たまねぎ えだまめ なす キャベツ にんにく	コッペパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	598	23.8	22.8	3.2	●大山小麦について…鳥取市の学校給食用コッペパンには、大山 町、琴浦町、南部町、伯耆町など大山のすその豊かな大地で育っ た小麦を使用しています。きめ細かなしっとりとした味わいのあるパ ンです。
27	木	ご飯		フランクフルト	カレーシチュー たこときゅうりのサラダ		ぶたにく ぎゅうにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ なし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	714	24.3	20.3	2.6	●たこについて…給食で使用しているたこは、鳥取港で水揚げされ たものです。日本海の荒波で育つため身のしまったおいしいたこにな ります。足には吸盤がたくさんあるだけでなく、力も強いのでえさを一 度捕まえたら逃がしません。
28	金	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	ほうれんそうのスープ さつまいものレモン煮		ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	キャベツ たまねぎ ごぼう れんこん レモン	ごはん こむぎこ さつまいも さとう	あぶら	661	21.8	15.7	2.9	●さつまいもについて…鳥取市賀露・湖山・末恒の砂地を生かして 学校給食用に栽培されているさつまいも「砂丘かんしょ」が、旬の時 期を迎えています。今日は、レモンと一緒に煮て、さわやかな味に仕 上げました。

※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。