



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

鳥取市立第一学校給食センター



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				
				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	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					
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 こむぎこ でんぶん さとう こんにやく	ごはん 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・・・ひじきは海そうの仲間、成長期に必要なカルシウムや鉄分などの無機質を多く含んでいる食品です。今日は、鶏肉や今が旬の甘長とうがらしと一緒に炒り煮にしました。	
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には、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。残暑が厳しく、疲れやすい今の時期に食べてほしい食品です。今日は、同じく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物にしました。
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 みょうがの酢のもの		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 みょうが	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。みょうがを使い、キャベツやきゅうりと一緒に酢の物にしました。
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 しろねぎ 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めいかの入った八宝菜です。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、タウリンは疲労回復に効果があるといわれています。
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	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 さいいんげん 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、夏に収穫し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、暑さの残るこの時期にぴったりの食べ物です。今日は、とうがんをすまし汁に入れました。
10	月	ご飯		さばの甘みそかけ	くろぼこのそぼろ煮 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	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・・・鳥取県で水揚げされた秋が旬のさばを焼き、甘辛いみそをかけて仕上げました。さばは青魚の中でとても栄養価が高く、特に脂の部分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 かぼちゃ にんじん ねぎ 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ため、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 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	二十世紀 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っぷり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。楽しみにしてください。
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 えのきたけ 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」といわれるほど良質なたんぱく質が多く含まれています。ビタミンや食物繊維も豊富で、小さな粒にたくさんの栄養が詰まっています。今日は、だいずのうま煮にしました。

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

平成30年度



9月の予定献立表

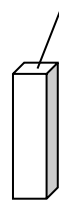
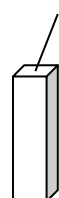
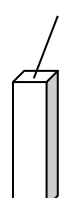
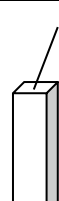
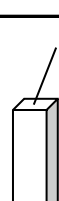
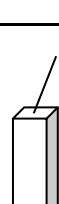


鳥取市の今月の給食めあて

鳥取県の産物を知ろう

鳥取市立第一学校給食センター



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					
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 中学校 787	小学校 24.5 中学校 27.9	小学校 24.2 中学校 27.4	小学校 1.9 中学校 2.2	●豚肉について・・・豚肉は他の肉類に比べて、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きや、疲労回復に効果があります。夏の疲れが出やすい時期です。今日は、豚肉の竜田揚げにしました。
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	744 877	33.4 40.2	19.9 23.0	2.2 2.8	★かみかみ献立★・・・よくかんで食べると、消化を助け、脳へ運ばれる血液の量が増えて脳の働きを活性化します。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。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	604 722	27.7 26.1	23.3 27.6	3.2 3.9	★とっとりふるさと探検献立～二十世紀梨：佐治町～★鳥取県を代表する青梨の二十世紀梨は、9月に収穫の最盛期を迎えます。鳥取市内でも佐治町は特に栽培が盛んな地域です。愛情を持って育てられている生産者の方々に感謝をしていただきます。今日はマカロニのおかずを使用しています。
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	619 700	22.6 24.8	16.3 17.5	2.6 3.1	●アーモンドについて・・・アーモンドなどのナッツ類にはオレイン酸が多く、ビタミンEとともに血管や肌の老化防止に役立ちます。今日は、キャベツなどの野菜と一緒に和え物にしました。アーモンドの脂質でまろやかな味に仕上がります。
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	631 767	24.5 31.1	15.0 18.6	2.2 3.0	●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 しらたまだんご おつきみゼリー		695 761	25.5 26.8	17.8 17.9	2.5 2.8	★月見献立★・・・旧暦の8月15日(今年は昨日)は「中秋の名月」で、一年中で月が一番美しいとされています。この日には、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と団子を使った月見汁と、月見ゼリーを取り入れた行事献立です。
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	598 720	23.8 28.5	22.8 26.9	3.2 4.0	●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。鳥取県の大地の恵みに感謝していただきます。
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	714 830	24.3 28.4	20.3 23.2	2.6 3.2	●たこについて・・・たこは夜行性で、昼間は身を守るため海中の岩の間に潜んでいます。給食で使用しているたこは、鳥取の海で育った身のしまったおいしいたこです。今日は、きゅうりやキャベツと一緒にサラダにしました。
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	661 733	21.8 23.7	15.7 16.2	2.9 3.3	●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、旬の時期を迎えました。さつまいもには整腸・美肌の効果があります。今日は、レモンと一緒に煮て、さわやかな味にしました。

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。