



9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	kcal	g	g	g	
3	月	ご飯		らっきょう入りドライカレー	オニオンスープ 夏だいのんのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ らっきょう にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう こんにやく	あぶら	小学校 608	小学校 20.9	小学校 15.0	小学校 2.5	●夏だいのんについて…春に種をまき、夏から秋にかけて収穫されるだいのんです。鳥取県では、若桜町と八頭町にまたがる広留野高原で作られています。冬にとれるものよりも、硬さと辛みがある夏だいのんを今日は、サラダにしました。
4	火	ご飯		イナバのアジつくね	とうがんのすまし汁 甘長とうがらしのみそ炒め		あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あまながとうがらし	しろねぎ もやし とうがん たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	小学校 635	小学校 23.9	小学校 19.6	小学校 2.2	●とうがんについて…漢字では「冬の瓜」と書き、夏に収穫したものを冬まで保存できることからこの名前が付いています。体を冷やす働きがあるため、まだ暑さが残るこの時期に取り入れました。
5	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のレモン焼き	夏野菜のミネストローネ ジャーマンながいも		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト パセリ	たまねぎ なす だいこん ズッキーニ レモン にんにく	コッペパン さとう ながいも マカロニ	あぶら	小学校 587	小学校 27.7	小学校 19.8	小学校 2.7	●ズッキーニについて…皮が鮮やかな緑色で、細長い形をしているので、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。今日は、ズッキーニと同じく夏が旬の野菜である、なすやかぼちゃと一緒に煮込んだミネストローネです。
6	木	ご飯		いわしのおかか煮	オクラのみそ汁 炒りどり	いっしょく 一食ゆかり	いわし かつおぶし みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ さやいんげん あかしそ	たまねぎ えのきたけ たけのこ しょうが	ごはん ふ こんにやく さとう	あぶら	小学校 630	小学校 24.6	小学校 17.7	小学校 2.6	●いわしについて…鳥取県で水揚げが多く、鳥取県民の購入量も多い魚の一つです。今日は、境港で水揚げされたいわしに、かつお節のうまみが増した、おかか煮です。やわらかく煮てあるので、骨まで食べられます。
7	金	ご飯		はたはたのから揚げ	くろぼこのそぼろ煮 ささみとみょうがの酢のもの		はたはた ぶたにく とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり みょうが えだまめ キャベツ	ごはん こんにやく さとう ごむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 663	小学校 23.2	小学校 16.5	小学校 2.0	●みょうがについて…花のつぼみの部分を食べる、花野菜の仲間です。さわやかな香り成分には、食欲アップや消化を助ける働きがあります。今日は、旬のみょうがを細かく刻んで酢のものに入れました。	
10	月	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	なすのみそ汁 切干大根のピリ辛煮		ちくわ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん とうがらし	たまねぎ なす きりぼしだいこん	ごはん ごむぎこ さとう	あぶら	小学校 678	小学校 24.0	小学校 18.5	小学校 2.9	●切干大根について…古くから作られてきた保存食の一つです。干すことによって保存性が高まるだけでなく、カルシウムや鉄分、食物繊維などの栄養素やうまみがぎゅっと凝縮されます。
11	火	ご飯		フランクフルト	スタミナカレー ほうれんそうのソテー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス ほうれんそう	たまねぎ にんにく なし キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	小学校 726	小学校 23.6	小学校 22.0	小学校 2.7	●スタミナカレーについて…今日のカレーには、疲労回復効果がある豚肉、その効果を高める働きがあるにんにくを入れています。また、スタミナアップに役立つアスパラギン酸を多く含むアスパラガスも取り入れました。
12	水	大山小麦 全粒パン		若鶏肉のらっきょうソースかけ	とっとりきのこのスープ 日本海の幸サラダ	にじっせい 二十世紀梨 ゼリー	とりにく ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ えのきたけ きゅうり	たまねぎ だいこん らっきょう エリンギ えのきたけ きゅうり	コッペパン さとう でんぶん なしゼリー	あぶら ドレッシング	小学校 611	小学校 23.3	小学校 24.0	小学校 3.4	★とっとり県民の日献立★…鳥取県が誕生した日にちなみ、9月12日がとっとり県民の日とされました。献立には、らっきょうや二十世紀梨、きのこや海産物など地元の恵みを取り入れました。豊かな自然に囲まれた鳥取県で育てられたおいしい食材を味わっていただきましょう。
13	木	ご飯		はまちの照り焼き	かぼちゃのみそ汁 ピーマンの甘辛炒め		はまち さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ れんこん ピーマン	ごはん こんにやく さとう	あぶら	小学校 636	小学校 23.6	小学校 15.6	小学校 2.6	●ピーマンについて…皮膚や粘膜を健康に保つカロテンや、体の抵抗力を高めるビタミンCが多く含まれる緑黄色野菜です。ピーマンに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、カロテンは油と相性がよい特徴があるので、今日はピーマンを炒め物にしました。
14	金	ご飯		焼肉	しろねぎと豆腐のスープ きゅうりときくらげのナムル		ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ キャベツ にんにく だいこん しろねぎ もやし きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 558	小学校 21.9	小学校 12.0	小学校 2.0	●豆腐について…大豆は、たんぱく質や脂質、ミネラルなど多くの栄養素が詰まった食品です。大豆が豆腐に加工されると、消化・吸収率が上がり、大豆の栄養分が効率よくとれるようになります。

*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」「給食レシビ」をご覧ください。



9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				
				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					
18	火	ごはん		さばのしょうが煮	豚汁 くきわかめのさっぱり和え	デザート ほか	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ しょうが	ごはん さといも こんにやく	あぶら	小学校 608	小学校 22.6	小学校 15.5	小学校 2.0	★かみかみ献立★…今日のかみかみ食材はくきわかめです。くきわかめは、わかめの中心の茎の部分で、かみごたえがあるのが特徴です。くきわかめのさっぱり和えには、細切りにしたくきわかめが入っています。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		カレーコロッケ	星宙スープ だいずのトマト煮	デザート ほか	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ スイートコーン グリーンアスパラガス	キャベツ こめこマカロニ エリンギ	コッペパン さとう あぶら オリブあぶら にんにく	619	21.4	21.6	3.3	★とっとりふるさと探検献立～梨～★…今月のふるさと探検は「五し(梨・和紙・話・石・星)の里」で知られる佐治町の梨です。今日は、甘みと酸味のバランスがよい二十世紀梨を、佐治町にある手づくり梨工房で加工した、梨シャーベットのデザートです。地元の恵みに感謝していただきます。
20	木	ごはん		厚焼きたまごの そぼろあんかけ	ほうれんそうのすまし汁 きんぴらごぼう	デザート ほか	たまご とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん でんぶん ふ さとう こんにやく	あぶら	590	21.7	13.9	2.5	●ほうれんそうについて…ほうれんそうには、ビタミンや無機質が豊富ですが、その中でもカロテンや鉄分が多いのが特徴です。また、鉄分の吸収を助けるビタミンCも含まれているため、成長期に不足しやすい鉄分の補給に役立ちます。
21	金	ごはん		かれいのから揚げ	五目煮 三色和え	デザート ほか	かれい とりにく こうやどらふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり えだまめ れんこん たけのこ もやし	ごはん さとう でんぶん こむぎこ こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	654	28.4	16.6	1.9	●かれいについて…学校給食では、主にエテがれいや赤がれいを使いますが、その他にも山がれいや水がれいなどがあり、種類が豊富な魚です。今日は、鳥取港で水揚げされたエテがれいの一夜干しをから揚げにしました。
25	火	ごはん		さんまの塩焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 さといもの煮物	デザート ほか	さんま とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん しめじ	ごはん さといも こんにやく さとう つきみだいふく	あぶら	717	28.0	18.2	2.4	★月見献立★…昨日の十五夜にちなんで月見献立です。十五夜は「芋名月」とも呼ばれ、すすきや団子とともに、さといもを供えて、月に秋の収穫の感謝と翌年の豊作を祈ります。今日は、さといもを使った煮物と、月見大福をつけました。
26	水	大山小麦 コッペパン		揚げぎょうざ	白ねぎたっぷりラーメン チンゲンサイの オイスターソース炒め	デザート ほか	ぶたにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	もやし たまねぎ たけのこ キャベツ しろねぎ にんにく きくらげ しょうが	コッペパン ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ	あぶら	605	20.7	21.7	3.5	●白ねぎについて…冬が旬の野菜ですが、鳥取県では様々な品種を使い分けて栽培しているため、1年を通して甘くておいしい白ねぎを味わうことができます。今日は鳥取県産の白ねぎをたっぷり入れたラーメンです。
27	木	ごはん		豚肉のキムチ炒め	なめこのスープ コーンとツナのサラダ	デザート ほか	ぶたにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ スイートコーン なめこ だいこん	ごはん あぶら ドレッシング	572	23.7	12.5	2.3	●キムチについて…キムチは、韓国の伝統的な漬物です。塩漬けした白菜などの野菜を、にんにくやとうがらしと一緒に漬けて作ります。とうがらしに含まれる辛み成分のカプサイシンには、食欲増進効果があります。	
28	金	ごはん		あじのフライ	根菜のみそ汁 キャベツのアーモンド和え	デザート ほか	あじ みそ	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 キャベツ	ごはん さつまいも さとう 小豆 アーモンド パンこ でんぶん	あぶら	646	21.1	16.5	2.2	★かみかみ献立★…食べ物をよくかむことで、食べ物本来のおいしさが感じられるようになり、味覚の発達につながります。今日は、かむ回数が増えるように、みそ汁にごぼうを入れたり、和え物にアーモンドを加えたりしました。よくかんで味わって食べましょう。

※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」「給食レシビ」をご覧ください。