

平成30年度 9月学校給食予定献立表



鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる	1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)				
3月	★今月のめあては「鳥取県の産物を知ろう!」です。 鳥取県には、東西に広がる土地や海域にたくさんの産物があります。学校食では、鳥取県の産物(食材)を積極的に取り入れています。 今日の主菜のソースには、福部町で栽培されたらっきょうを使用し	シオパークご飯		しいらのらっきょうソースかけ	とうがんスープ 鳥取野菜の炒め物	ぶどう	いか しいら	ぎゅうにゅう	トマト にら にんじん チンゲンサイ	えだまめ たまねぎ らっきょう たけのこ はくさいキムチ ぶどう とうがん えのきたけ	ごはん あぶら	あぶら	小学校622 中学校713	26.3 28.6	342 366	2.2 2.6
4火	★沢煮椀について 「沢」はたくさんという意味があります。たくさんの野菜の細切りが入った汁を沢煮椀といいです。今日は、えのき・ごぼう・たけのこ・しいたけ・にんじん・油揚げなどの具を使いました。	ご飯		まつかさ焼き	沢煮椀 じゃこおひたし		だいす たまご ぶたにく ぎゅうにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう きぬさや	えのきたけ ごぼう たけのこ ほししいたけ はくさい もやし	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	あぶら	755 874	26.2 30.0	300 310	2.7 2.7
5水	★グラタンについて グラタンはフランスが発祥の地です。オープンなどで料理の表面を多少焦がすように調理する調理法をグラタンと言います。 給食センター手作りのグラタンを楽しみながら食べてください。	大山小麦 コッペパン		ツナマカロニ グラタン	コンソメスープ カリポリサラダ	手作り 梨ジャム	とりにく まぐろ ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう バター なまクリーム	パセリ トマト にんじん	たまねぎ レモン なす だいこん きゅうり なし スイートコーン	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう みずあめ	あぶら	713 836	28.3 32.2	327 348	2.0 2.3
6木	★モロヘイヤについて アラビア語で「王様の野菜」という意味があります。古代エジプトの王様の重い病気が、モロヘイヤを食べたら治ったことから、この名前がつけました。	ご飯		豚肉の 南蛮焼き	モロヘイヤのみそ汁 高野豆腐のたまごとし		ぶたにく かまぼこ みそ たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ モロヘイヤ にんじん にら	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん ごま でんぶん	ごま	755 874	26.2 30.0	300 310	2.7 2.7
7金	★ピーマンについて ピーマンは戦後の食生活の洋風化にともなって普及しました。独特な苦味が苦手な人も多い野菜です。縦に切るより横に切ったほうが苦味成分が和らぎます。今日はイタリアン炒めです。	ご飯		たら 梨ソースかけ	中華スープ ピーマンとなすのイタリアン炒め		たら とうもろこし ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう バター	チンゲンサイ ピーマン トマト	なし たまねぎ ほししいたけ なす スイートコーン	ごはん ごま さとう	あぶら オリーブ	613 700	30.8 35.7	324 345	2.7 3.2
10月	★ごぼうについて 今から千年ほど前の平安時代に中国から伝わり、昔は薬として使われていた。平安時代の終わり頃から、日本でも栽培されるようになりました。面白いのは、ごぼうを料理として日常的に食べるのは日本人だけなので	ご飯		カレーコロケ	はるさめスープ きんぴらごぼう		さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きくらげ ごぼう	ごはん じゃがいも さとう パンこ ごま はるさめ こんにゃく	あぶら ごま	664 782	27.3 31.4	378 395	2.4 2.8
11火	★わかめについて わかめは「若さ」に通じるとされ、漢字で「若布」と書かれることがあります。カルシウムなどミネラルが豊富で、からだの抵抗力を強める成分もあります。今日は乾燥わかめをご飯に混ぜました。	わかめご飯		信田煮	豚汁 ほうれんそうのきのこ炒め		あぶらあげ ぶたにく たまご やきどうふ みそ たら	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ モロヘイヤ ほうれんそう	だいこん ごぼう キャベツ えのきたけ	ごはん さとう はるさめ さといも ごま こんにゃく	あぶら	682 815	28.3 31.5	299 316	2.4 2.9
12水	★「とっとり県民の日」献立について 毎年9月12日は、今の鳥取県が誕生した記念日です。 毎年鳥取県内の食材を使用した献立を提供しています。今年度はらっきょうサラダ、二十世紀梨を使用したゼリーが登場します。	米粉パン		豚肉の バーベキューソースかけ	鳥取グリーンポタージュ らっちゃんサラダ	二十世紀 梨ゼリー	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ なし にんにく しょうが きゅうり キャベツ らっきょう	ごめこパン さとう じゃがいも	ドレッシング	718 794	30.0 34.1	332 352	2.4 2.9
13木	★豆腐竹輪について 豆腐竹輪は、鳥取県東・中部に伝わる特産品です。魚が貴重だった江戸時代に豆腐と魚のすり身を合わせた竹輪が考えられました。 昔の人々の知恵と工夫から生まれたのが豆腐竹輪です。	ご飯		豆腐竹輪の 二色揚げ	わかめとじゃがいものみそ汁 筑前煮		とうふちくわ たまご とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ たけのこ しょうが ほししいたけ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	ごま あぶら	796 859	27.4 32.2	306 327	1.8 2.1	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。



日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる 1群(肉・魚・豆・豆腐類)	おもに体の調子をととのえる 2群(牛乳・小魚・海産)	おもに体の調子をととのえる 3群(緑黄色野菜)	おもに体の調子をととのえる 4群(その他の野菜・果物)	おもにエネルギーになる 5群(脂類・いも類・砂糖)	おもにエネルギーになる 6群(油脂)				
14 金	★なすについて 90%以上が水分で、体を冷やす野菜です。なすの紫色の皮には、ガン予防や血管をきれいにする働きがあります。なすのおいしい時期は、6月から9月です。今日はマーボーなすです。	ごはん		マーボーなす	ワンタンスープ もやしと油揚げのごま酢和え	ふたにく みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	あかピーマン ねぎ にんじん とうがらし チンゲンサイ	なす もやし しょうが ほししいたけ キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 643 中学校 759	24.7 29.5	361 390	2.6 3.0	
18 火	★よくかんで食べよう！(8の日はかみかみデー) よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達、言葉の発音ははっきり、脳の発達、歯の病気の予防、がん予防、胃腸快調、全力投球とくさんあります。意識してかむ習慣をつけましょう。	ごはん		はまちの レモンソースかけ	いか団子のみそスープ チンゲンサイのベーコン炒め	はまち ベーコン いか どうも みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ	しょうが レモン にんにく キャベツ ほししいたけ もやし しめじ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	626 726	25.0 28.7	323 344	2.3 2.7	
19 水	★ふるさと鳥取お宝献立★ 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふさと探検」と題して鳥取県内で生産された食材が登場します。今日は、佐治町で収穫された新鮮な20世紀梨で作られた梨ピューレを使用します。	大山小麦 パン		二十世紀梨入り チリコンカーン	ふわふわたまごスープ イタリアンサラダ	ふたにく だいす ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく なし キャベツ スイートコーン キャベツ	コッペパン でんぷん パンこ	あぶら	746 871	39.6 46.2	335 358	1.8 2.1	
20 木	毎月19日は食育の日	ごはん		三色丼の具	五目煮 揚げきんときパイ	とりにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	ほうれんどう にんじん	しょうが れんこん たまねぎ ごぼう えだまめ ほししいたけ	ごはん じゃがいも こむぎこ こんにゃく さとう さつまいも	あぶら	688 798	33.0 36.2	352 377	1.8 2.2	
21 金	★十五夜について 今年の十五夜は9月24日です。この日は秋分の日の振替休日なので、一足早く十五夜にちなんで献立が登場です。月が一番美しく見える頃とされています。夜空を見上げてみてください。	ごはん		さんまの おろしソースかけ	いものこ汁 切干大根のソース炒め	さんま とりにく どうも ふたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう もやし しめじ キャベツ	ごはん でんぷん さといも	あぶら	695 771	24.5 28.0	296 311	2.5 3.0	
25 火	★さつまいもについて さつまいもは江戸時代に中国から鹿児島県の薩摩に伝わったことから、さつまいもと呼ばれるようになりました。今日は、さつまいもとミネラルたっぷりのひじきをほくほくに仕上げました。	ごはん		千草焼き	あご竹輪のすまし汁 ひじきとさつまいものほっくり煮	あごちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ ねぎ さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう こんにゃく さつまいも つきみだんご	あぶら	786 886	31.7 34.2	320 338	2.4 2.7	
26 水	★うどんについて うどんは1200年くらい前、奈良時代に中国から伝わってきました。うどんは小麦粉に水と少しの塩を加え、こね合わせて作ります。今は歴史流れ「うどん」も、カレーうどんのように独特の食文化を作っています。	大山小麦 全粒パン		チキンピカタ	カレーうどん フルーツミックス	とりにく たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	スイートコーン たまねぎ ねぎ パイナップル レモン もも みかん	コッペパン こむぎこ うどん はちみつ	あぶら	630 709	28.6 31.2	365 394	2.4 2.7	
27 木	★豆腐について 長寿食とも言われ、昔から健康食品として食べられてきました。栄養価も健康維持の食品として、今は海外でも注目をあびて、和食ブームもあ海外のスーパーで「TOFO」として売られています。	ごはん		はたはたの 南蛮漬け 炒り豆腐	もすくのみそ汁 炒り豆腐	はたはた かまぼこ みそ どうも とりにく	ぎゅうにゅう もすく	とうがらし にんじん ねぎ グリーンピース	しょうが たまねぎ ほししいたけ	ごはん こめこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	615 688	27.5 31.1	311 327	2.8 3.3	
28 金	★ピラフについて ピラフ(西洋炊き込みご飯)とチャーハン(炒飯)の原形になったのはイドの「プラーカ」という料理です。その料理が西側のトルコ、そしてフランスへ伝わりピラフとなり、東側の中国ではチャーハンとなりました。	カラフルピラフ		たまたまトマトの チーズ焼き	パイザヌスープ ごぼうサラダ	たまご ベーコン まくろ	ぎゅうにゅう バター チーズ	あかピーマン ピーマン トマト パセリ にんじん	スイートコーン たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ えのきたけ	ごはん じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	あぶら	615 688	27.5 31.1	311 327	2.6 3.0	

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。