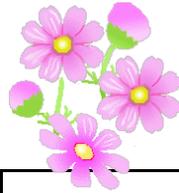


平成30年 9月 学校給食予定献立表 その1



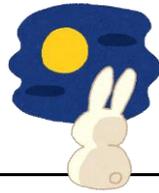
【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

とっとりけん さんぶつ し
鳥取県の産物を知ろう!

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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
3	月	魚や昆布など日本の伝統的なだしうま味成分は、トマトにも多く含まれています。日本のおふくろの味といえはみそ汁ですが、イタリアではトマトソースがおふくろの味だそうです。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の マーメレード焼き	トマトスパゲッティ わかめとツナのサラダ	とりにく ベーコン シーチキン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト あまながとうが らし アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ しめじ ひす きゅうり	コッペパン マーメレード スパゲッティ	オリーブあぶら あぶら	小学校 693 中学校 822	29.0 33.7	308 328	3.1 3.5	
4	火	キムチの材料であるとうがらしには、胃液の分泌を促進して、消化を助けるカプサイシンがたくさん含まれています。まだ残暑が厳しい時期には、食欲アップに効果があります。しっかり食べて午後からの活動に活かしましょう。	ご飯		はまちの甘がらめ	海鮮キムチスープ チャプチェ	はまち とうふ いか たこ みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	とうがらし にら ほうれんそう	はくさい たまねぎ エリンギ さとう はるさめ	こめ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	701 839	30.3 35.6	322 341	2.3 2.9	
5	水	今日のデザートは、鳥取市産の二十世紀梨です。皮が薄くて柔らかいこの梨は、「二十世紀に主座を成す梨になるだろう」という願いをこめて名付けられました。	ご飯		さけの レモンみそ焼き	そうめん汁 栄養さんびら	さけ みそ かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ セロリ ピーマン とうがらし	レモン たまねぎ ほししいたけ ごぼう ピーマン にじっせいきなし	こめ さとう そうめん こんにやく	ごま あぶら	615 727	25.9 30.3	288 301	2.5 2.9	
6	木	今日は中華献立です。給食センターで一つひとつつくりし春巻きや、具だくさん八宝菜、運動会の練習後にも食べやすい白玉フルーツを取り入れました。	ご飯		春巻き	八宝菜 白玉フルーツ	ちくわ ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにくしょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ みかん もも パイナップル	こめ こむぎこ でんぶん しらたま サイダー	あぶら	729 867	27.0 31.4	322 339	1.9 2.3	
7	金	★運動会応援献立★…今日は「井井ガンバルソー」という献立があります。これは、たんぱく質やカルシウムを多く含む大豆とガルバンソー(ひよこ豆)を組み合わせて、「運動会をがんばろう!」という応援の気持ちをこめて作りしました。三色和えには、赤、黄、青の食材を使っています。	井井 ガンバルソー		井井ガンバルソー の具	わかめとなすのみそ汁 三色和え	ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ だいず あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ えのきたけ ひす きゅうり だいずもやし	こめ むぎ	カレールウ あぶら	641 765	27.5 32.2	330 354	3.2 3.8	
11	火	今日は、鹿野町産のにんにく、しょうが、ねぎを使って香りのよい薬味ソースを作りました。カラッと揚げた若鶏肉のからあげによく合うソースです。	ご飯		若鶏肉の 薬味ソースかけ	トマトと卵のスープ カラフルアーモンドソー	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ トマト パセリ にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	676 800	24.3 28.1	287 299	2.0 2.5	
12	水	★とっとり県民の日献立★…9月12日は現在の鳥取県ができた日です。この機会に鳥取県のよさを再発見できるよう、鳥取県の特産物をふんだんに使用した献立にしています。	ご飯		とっとりっ子焼き	豆腐竹輪のすまし汁 ほうれんそうのごま和え	いか たまご かつおぶし とうふちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう	キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ もやし にじっせいきなし	こめ ながいも こめこ こむぎこ さとう ゼリー	ノンエッグマヨ ネーズ ごま	609 718	21.0 24.3	335 356	2.3 2.6	
13	木	甘長とうがらしは、辛みのないとうがらしで、焼いたり煮たり、つぶらや炒め物などいろいろな食べ方ができます。味はピーマンよりも苦みが少なく甘みがあるので、ピーマンが苦手な人にもおすすめです。今日はみそ炒めにしました。	ご飯		さばの梅だれかけ	鶏肉のふんわり団子汁 甘長とうがらしのみそ炒め	さば とりにく たまご みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あまながとうが らし	うめ しょうが えのきたけ ごぼう たまねぎ たけのこ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	699 834	31.5 37.5	299 312	2.4 3.2	
14	金	今日は、鳥取県の特産物であるらっきょうを使って、ご飯のすずみ砂丘らっきょうのピリ辛そばを作りました。らっきょうの他にも、鳥取県産の牛肉や鹿野町産のたまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうがなどたくさんの食材を使用しています。	らっきょう 小麦ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そば	ゆばのみそ汁 だいこんのこんぶ和え	ぎゅうにく ぶたにく ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	ねぎ とうがらし にんじん ほうれんそう	らっきょう たまねぎ しょうが しいたけ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	635 752	25.8 29.8	334 360	2.8 3.3	

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・給食レシビがご覧いただけます。



とっとりけん さんぶつ し
鳥取県の産物を知ろう!



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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主に炭水化物 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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
18	火	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。みなさんは、毎日よくんで食べていますか。しっかりかむことは、虫歯予防や味覚の発達、肥満予防にもなり、体にとってよいことがたくさんあります。	ごはん 麦ご飯		いかの照り焼き キャベツの温サラダ	肉じゃが キャベツの温サラダ	かむ ふりかけ 	いか ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ おむぎ でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ドレッシング	小学校 607 中学校 721	26.5 31.0	365 377	2.3 2.6
19	水	★とっとりふるさと探険献立★…毎月19日食育の日は、鳥取市の産物を鳥取市内の全小中学校に一律に提供しています。9月は佐治町の二十世紀梨です。鹿野給食センターでは、豚肉の二十世紀梨ソース炒めに使っています。	ごはん		豚肉の 二十世紀梨 ソース炒め	もずくのみそ汁 オクラのおかか和え		ぶたにく みぞ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな オクラ	キャベツ たまねぎ しるねぎ なし だいこん ごぼう えのきたけ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら	570 674	24.2 28.4	309 328	2.2 2.6
20	木	鹿野センターで使用している豆腐は、鳥取県産の大豆で作られたものです。大豆は「畑の肉」といわれ、良質なたんぱく質や、骨をつくるもとになるカルシウム、おなかの中をきれいにする食物繊維が豊富です。今日は豆腐をたっぷり使ったマーボー豆腐です。	ごはん		さわらの香味揚げ	マーボー豆腐 チンゲンサイの中華炒め		さわら とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にら トマト とうからし チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ おむぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	741 877	34.0 39.1	424 461	2.6 3.0
21	金	なすのかわむらさき色は、「ナスニン」という色素によるものです。老化やがんの予防に効果が期待できます。今日は、苦手な人も食べやすいよう、ミートグラタンにしました。	カラフル ピラフ		なすの ミートグラタン	とうがんスープ 海そうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	ピーマン パセリ トマト にんじん チンゲンサイ	コーン なす たまねぎ とうがん じゃり キャベツ	こめ マカロニ さとう	バター あぶら ドレッシング	600 721	21.2 24.3	344 369	3.0 3.7
25	火	★月見献立★…日本では月の満ち欠けを農作業の目安とし、豊作に感謝して団子やさといもをお供える風習があります。十五夜は昨日でしたが、今日は満月で、きれいな月が見えるでしょう。	ごはん		さんまのだいこん おろしかけ	いものこ汁 きゅうりとツナの梅肉和え	月見 だんご 	さんま みぞ シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ じゃり キャベツ うめ	こめ さといも こんにやく さとう だんご		667 784	23.9 27.8	289 303	2.4 2.9
26	水	今日のポテトサラダには、何が入っているのかわかりますか。じゃがいもやたまねぎ、きゅうりに加えて、福部町のらっきょうや鳥取港で水揚げされたいかを使用しています。食材の新たな組合せは、良い食経験になります。	ゆかりごはん		納豆ポール	酒ノ津わかめのスープ らっきょうとかいの ポテトサラダ 		なつとう ぎゅうにく ぶたにく たまご みぞ とうふ いか	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	しそ にんじん にら アスパラガス	しろねぎ コーン たまねぎ えのきたけ じゃり らっきょう	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨ ネーズ	699 827	25.3 29.0	328 352	3.0 3.8
27	木	暑さがやわらぎ、少しずつ秋を感じられる季節になりました。今日のひじきの炒り煮には、さつまいもを使用しています。鹿野町産の新品です。	ごはん		若鶏肉の バーベキュー ソースかけ	ほうれんそうの 豆乳みそ汁 さつまいもと ひじきの炒り煮		とりにく とうふ とうにゅう みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん ほうれんそう	なし たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ えだまめ	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	626 740	25.3 29.2	320 340	2.5 3.2
28	金	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日は鳥取港で水揚げされた、はたはたをから揚げにしました。給食センターの大きなフライヤーでカラッと揚げているので、まるごと食べることもできます。よくんで食べましょう。	ごはん		はたはたの から揚げ	ながいもと卵のとろろ汁 はりはり炒め		はたはた たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ キャベツ だいずもやし	こめ でんぶん おむぎ ながいも	あぶら	574 716	20.7 26.5	279 293	2.4 3.0