

10月 予定献立表



こんげつ 今月のめあて

げんき からだ 元気な体をつくろう

とっとりしりつかわらばらごうこうがくしゅう 鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 <small>こんだて</small> 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロ	グラム	ミリ	グラム
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類-いも類 さとう・菓子	油 類	カラ	グラム	グラム	グラム
1	月	<p>☆揚げパンについて 揚げパンは、昔からある給食の人気メニューの一つです。今日は、きなこ揚げパンです。給食センターで約930個のコッペパンを揚げて、きなこグラニュー糖をまぶしました。</p>	きなこ揚げパン		甘酢肉団子 (2個)	もずくスープ チンゲンサイのソテー		きなこ ふたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン グラニュー糖	あぶら	(小) 639 (中) 742	(小) 22.5 (中) 24.7	(小) 335 (中) 358	(小) 3.8 (中) 4.4
2	火	<p>☆いかにについて 地元鳥取港では、するめいかや白いかなどが多く水揚げされているため、給食でもひんばんに登場します。いかには、疲労回復に効果があるタウリンという栄養が豊富に含まれています。かみごたえがあるのでしっかりかんで食べましょう。</p>	ごはん		さばのみそ煮	じゃがいものそぼろ煮 いかときゅうりの酢の物		さば みそ ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも	あぶら	751 836	27.5 30.4	307 324	2.7 3.0
3	水	<p>★【秋の味覚献立】★ 今日は、今が旬のさんまを使った秋の味覚献立です。さんまは、秋になると脂がのっておいしくなります。さんまの脂の中には、血液をサラサラにしたり脳の働きを良くする成分が含まれています。</p>	わかめごはん		さんまの 電田揚げ	鶏ごぼう汁 千草和え	りんごタルト	さんま とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし ごぼう しろねぎ だいこん	こめ ごむぎこ こんにやく りんごタルト	あぶら ごまあぶら	766 877	24.6 28.9	385 400	2.8 3.7
4	木	<p>☆秋なすについて なすの旬は夏と秋の二回あります。みずみずしい夏のなすとは違って、秋に収穫されるなすは皮が薄く、果肉がしまっていてなめらかなのが特徴です。今日はみそ汁の中に入っています。</p>	ごはん		若鶏肉とさつまいもの ケチャップがらめ	秋なすのみそ汁 ほうれんそうのおかか煮		とりにく あぶらあげ みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しょうが キャベツ なす たまねぎ えのきたけ	こめ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	677 788	23.2 26.1	305 315	2.4 3.0
10	水	<p>☆きのこについて 鳥取県は、「きのこ王国」と呼ばれるほどのこの栽培や研究がさかんなところ。きのこには、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。今日は、カレーの中に国府町産のまいたけと、八頭町産のしめじが入っています。</p>	むぎごはん		メンチカツ	とっとりきのこカレー 日本海の幸サラダ		ふたにく とりにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん まいたけ せしゅーれ	たまねぎ にんにく しめじ えだまめ スイートコーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	753 850	32.7 44.2	289 301	2.8 3.4
11	木	<p>☆しょうがについて 今日の豚肉のしょうが焼きには、気高町で作られたしょうがが入っています。しょうがは、体を温める働きや、食材の臭みを消す働きなど、色々な効果があります。</p>	ごはん		豚肉の しょうが焼き	油揚げとながaimのみそ汁 ひじきの炒り煮	(中)梨	ふたにく あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが なし だいこん たまねぎ	こめ さとう ながaim こんにやく	あぶら	615 737	25.2 29.6	328 351	2.3 2.8
12	金	<p>☆ごぼうについて 今日の五目ごはんの中には、鳥取県産のごぼうが入っています。ごぼうは、根を食べる野菜で、秋から冬にかけてが旬です。お腹の中をきれいにそうじする働きのある食物繊維が多く含まれています。</p>	ごもくごはん		境港サーモンの 塩こうじ焼き	のっぺい汁 こまつなののり和え		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう すほしのり	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ ごぼう だいこん もやし	こめ しおこうじ さといも でんぶん	あぶら	579 678	23.2 27.2	328 350	2.9 3.5
15	月	<p>☆秋の豆乳シチューについて 今日の秋の豆乳シチューの中には、用瀬町産のじゃがいもとさつまいもが入っています。じゃがいもの食感やさつまいもの甘みを感じながら食べてください。</p>	だいせんこむぎ コッペパン		オムレツの きのこソースかけ	秋の豆乳シチュー キャベツのサラダ		たまご ベーコン とうにゅう ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ まいたけ たまねぎ キャベツ クリームコーン きゅうり	コッペパン こめ さつまいも じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	616 734	23.2 27.3	316 337	3.3 4.1
16	火	<p>☆梨について 鳥取県は梨の産地です。梨はそのまま食べてもおいしいですが、料理の隠し味として使っても甘みが出ておいしくなります。今日は、たらの梨ソースがらめに佐治町産の梨ピューレが入っています。</p>	ごはん		たらの 梨ソースがらめ	さつまいものみそ汁 だいこんのべっこう煮		たら あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう えだまめ たまねぎ	こめ でんぶん さとう ごむぎこ さつまいも	あぶら	667 775	27.5 31.7	321 342	2.4 2.8

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

10月 予定献立表



こんげつ
今月のめあて

げんき からだ
元気な体をつくろう

日	曜日	 <small>こんだて</small> 献立や食品のメッセージ 	献立名					食べ物の はたらき					エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分		
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品			おもに体の調子を整える食品						おもにエネルギーのもとになる食品	
								鶏・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく難いも類 さとう・菓子					油 類	キロ カロリー
17	水	<p>★ブロッコリーについて</p> <p>花のつぼみの部分を食べる野菜で、別名「花野菜」と呼ばれています。ビタミンCが豊富に含まれていて、かぜを予防したり、肌の調子を良くする働きがあります。</p>	ごはん		豚肉の みそだれかけ	心のすまし汁 ブロッコリーのおかか炒め	デザート その他	ふたにく かつおぶし みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ さとう やきふ	ごまあぶら	(小) 586 (中) 669	(小) 25.7 (中) 29.5	(小) 276 (中) 284	(小) 2.5 (中) 2.9	
18	木	<p>★【かみかみ献立】★</p> <p>毎月8(歯)のつく日はよくかんで食べる献立を取り入れています。今日は、かみかみきんぴらの中にごぼうとれんこんが入っています。しっかりかんで食べましょう。</p>	ごはん		若鶏肉の 照り焼き	厚揚げのみそ汁 かみかみきんぴら	デザート その他	とりにく あつあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが れんこん たまねぎ なし ごぼう えのきだけ	こめ でんぷん こんにやく	あぶら	666 741	26.2 29.4	338 362	2.2 2.9	
19	金	<p>★【とっとりふるさと探検日】★</p> <p>毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は鳥取港で水揚げされた「かれい」です。地元のおいしさを味わっていただきましょう。</p>	秋の香ごはん		かれいの から揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 こまつなごま和え	デザート その他	かれい とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しめじ もやし えだまめ なし たまねぎ えのきだけ	こめ さつまいも でんぷん こむぎこ	あぶら くり	617 694	25.4 29.1	358 386	2.6 3.3	
22	月	<p>★とっとりちゃんこうどんについて</p> <p>「ちゃんこ」とは、相撲部屋で力士が作る料理のことをいいます。今日のとっとりちゃんこうどんの中には、鳥取県特産のあご竹輪をはじめ、7種類の食材が入っています。</p>	大山小麦 黒糖パン		ささみフライ	とっとりちゃんこうどん ツナサラダ	デザート その他	ささみ あごちくわ なるとまき ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ りんご はくさい もやし キャベツ	こっぺパン パンこ こくとう うどん ノンエッグマヨネーズ でんぷん こむぎこ	あぶら	684 800	29.9 35.7	336 363	3.1 3.9	
23	火	<p>★さといもについて</p> <p>さといもは、秋が旬の食材で、今月の給食に多く登場します。さといもの表面のヌルヌルは、食物繊維という栄養でお腹の調子を整える働きがあります。今日は、河原町産のさといもがみそ汁の中に入っています。</p>	ごはん		さばの ピリ辛焼き	さといものみそ汁 あき秋なすの炒め煮	デザート その他	さば あぶらあげ みぞ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが はくさい にんにく なす たまねぎ さとう なしビューレ	こめ さといも さとう	あぶら	631 733	26.2 30.6	305 321	2.4 2.8	
24	水	<p>★さつまいもについて</p> <p>秋が旬の食べ物で、お腹の調子を整える働きのある「食物繊維」が豊富に含まれています。今日は、河原町で作られたさつまいもを大学いもにしました。旬のおいしいさつまいもを味わってください。</p>	ごはん		やきにく 焼肉	たまごとなめこのスープ 大学いも	デザート その他	ふたにく かまぼこ みぞ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ なめこ しょうが たまねぎ にんにく	こめ さつまいも さとう	あぶら	722 836	27.1 30.4	336 360	2.6 3.1	
25	木	<p>★りっちゃんサラダについて</p> <p>りっちゃんサラダは、小学校一年生が国語で学習する「サラダでげんき」のお話の中に登場するサラダです。今日は、お話の中に出てくる12種類の食材をすべて使ってサラダを作りました。</p>	菜めし		若鶏肉の から揚げ	豚汁 りっちゃんサラダ	デザート その他	とりにく かつおぶし みぞ ふたにく ロースハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ドライトマト スイートコーン	はくさい キャベツ ごぼう りんご きゅうり スイートコーン	こめ でんぷん さとう こむぎこ さつまいも	あぶら オリーブあぶら	696 832	28.4 32.3	299 321	2.7 3.4	
26	金	<p>★ちゃんちゃん焼きについて</p> <p>ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理です。さけなどの魚と野菜に、みそ味の調味料をかけて焼きます。ご飯と良く合う味付けなので一緒に食べてみてください。</p>	ごはん		境港サーモンの ちゃんちゃん焼き	けんちん汁 じゃがいもの塩こうじ炒め	デザート その他	サーモン ベーコン みぞ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ だいこん たまねぎ しろねぎ ごぼう えだまめ スイートコーン	こめ ジャがいも さとう こんにやく しおこうじ	あぶら	623 725	26.6 30.9	309 326	2.0 2.3	
29	月	<p>★大豆について</p> <p>大豆は別名「畑の肉」と言われ、他の豆と比べてたんぱく質が豊富で、カルシウムや食物繊維なども多く含まれています。今日は、佐治町で作られた大豆がミネストローネの中に入っています。</p>	こめこ 米粉パン		たら のフライ	佐治大豆のミネストローネ ブロッコリーのサラダ	デザート その他	たら ベーコン だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマトビューレ パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく かぶ キャベツ れんこん スイートコーン	こめこパン マカロニ さとう さつまいも	あぶら バター	579 782	27.1 31.5	304 337	2.6 3.0	
30	火	<p>★ハンバーグについて</p> <p>ハンバーグはドイツのハンブルグ地方で生まれた料理です。今日は、給食センターでひとつひとつ丸めて焼いた手作りのハンバーグに、デミグラスソースをかけました。</p>	ごはん		ハンバーグの デミグラスソース かけ	はるさめスープ ジャーマンポテト	デザート その他	ぎゅうにゅう かまぼこ ふたにく ウィンナー とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	もやし キャベツ にんにく	こめ パンこ はるさめ さとう ジャがいも でんぷん	あぶら	668 769	24.8 28.3	300 315	2.4 3.1	
31	水	<p>★給食のみそ汁について</p> <p>給食では、みそ汁のだしは煮干しからとっています。じっくりだしをとることで、うす味でもおいしいみそ汁になります。また、みそは佐治町のみそ加工部さんが作られた手作りみそを使っています。</p>	ごはん		はまちの レモンソース がらめ	豆腐のみそ汁 だいこんの含め煮	デザート その他	はまち ひらてん とうふ みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	730 853	29.7 34.5	320 340	2.9 3.4	

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。