

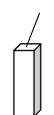
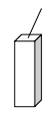
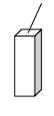
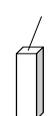
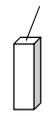
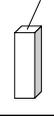
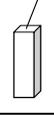


10月の予定献立表



元気なからだをつくろう



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・ 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					
1	月	ごはん		さけの塩焼き	豆腐とながaimのみそ汁 ひじきとベーコンのうま煮	ほか	さけ 豆腐 みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しろねぎ グリーンピース	ごはん ながaim さとう	あぶら	小学校 587	小学校 25.5	小学校 13.1	小学校 2.1	●ひじきについて…ひじきは、カルシウムや鉄分などの無機質を多く含み、成長期のみなさんには、積極的に食べてほしい食品の一つです。今日は、ひじきががてな人でも食べやすいように、ベーコンと一緒にうま煮にしています。
2	火	ごはん		若鶏肉のから揚げ	きのこのすまし汁 ほうれんそうのごま和え	ほか	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ えのきたけ ほうれんそう	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	小学校 686	小学校 24.7	小学校 23.6	小学校 2.2	●きのこについて…鳥取県はきのこの栽培に力を入れていて、「きのこ王国鳥取」と言われるほど、おいしいきのこがたくさんとれます。今日は、えのきたけとしめじを使用したすまし汁にしました。
3	水	大山小麦 コッペパン		とっとりっ子ナゲット	じゃがいものスープ いか入りオニオンサラダ	ほか	豆腐 とりにく ウインナー いか かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも パンこ さとう	オリーブあぶら	中学校 679	中学校 29.5	中学校 14.6	中学校 2.7	●いかにについて…鳥取港で水揚げされたいかをサラダに入れてあります。いかは、疲労回復効果があるタウリンを含んでいます。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
4	木	ごはん		はまちの らっきょうソースかけ	油揚げのみそ汁 牛肉とだいこんの べっこう炒め	ほか	はまち あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	らっきょう えのきたけ たまねぎ しろねぎ だいこん しょうが	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 722	小学校 25.4	小学校 24.8	小学校 2.1	●らっきょうについて…鳥取市福部町では、砂丘らっきょうの栽培が盛んです。らっきょうは暑い夏に植え付けると、秋には紫色のきれいな花が咲きます。らっきょうには、血液をサラサラにしたり、つかかただを元気にしたりする効果があります。今日は、揚げたはまちにらっきょうを入れたソースをかけました。
10	水	大山小麦 コッペパン		カレーコロッケ	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	ブルーベリー ジャム	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ さとう	オリーブあぶら あぶら	小学校 671	小学校 22.6	小学校 23.1	小学校 2.9	●目の愛護デーについて…10月10日は目の愛護デーです。10と10を横にする人の顔の目とまゆに見えることから定められたといわれています。目の愛護デーにちなんで、ブルーベリージャムをつけています。ブルーベリーに含まれるアントシアニンという成分は、目の疲れを和らげるはたらきがあります。
11	木	ごはん		玄米入り平つくね	けんちん汁 さつまいもの甘煮	ほか	とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや	だいこん ほししいたけ ごぼう	ごはん げんまい こんにやく さつまいも さとう	あぶら	小学校 645	小学校 20.8	小学校 15.9	小学校 2.2	●こんにやくについて…こんにやくは、「こんにやく芋」といわれるさといもの仲間から作られています。おなかのそうじをしてくれる食物繊維が多く含まれています。今日は、けんちん汁に糸こんにやくが入っています。
12	金	ごはん		しいらのフライ	かぼちゃのみそ汁 炒りどり	ほか	しいら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ はくさい たけのこ れんこん	ごはん さとう こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	小学校 619	小学校 23.3	小学校 14.5	小学校 2.0	●しいらについて…しいらは、白身魚でさっぱりとした味が特徴の魚です。世界各地に生息していて、欧米では高級魚とされています。ハワイでは別名「マヒマヒ」と呼ばれています。今日は、鳥取県内で水揚げされたしいらをフライにしています。
15	月	ごはん		竹輪のゆかり揚げ	塩ちゃんこ 金時豆の含め煮	ほか	ちくわ とりにく 豆腐 きんときまめ	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん	キャベツ えのきたけ しろねぎ にんにく	ごはん こむぎこ はるさめ	あぶら	小学校 778	小学校 27.8	小学校 19.9	小学校 3.7	●塩ちゃんこについて…力士が食べるものをちゃんこと言います。今日は、塩味の寄せ鍋汁を塩ちゃんこ名付けました。力士は、よく食べ、よく動くことで、体に筋肉が付きまます。スポーツの秋、みなさんもしっかり食べて丈夫な体づくりしましょう。
16	火	ごはん		ますのあかね焼き	万葉汁 きんぴらごぼう	ほか	ます ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう ふ こんにやく	あぶら	小学校 600	小学校 27.3	小学校 12.5	小学校 2.2	●ますのあかね焼きについて…秋の夕暮れ時の空をイメージしたあかね色のソースをますにかけています。あかね色は、ペースト状にしたにんじんを使って出しました。にんじんには、かぜなどの病気から体を守るカロテンという栄養素がたっぷり入っています。
17	水	米粉パン		ミートボール	秋の美りんチュー いろいろサラダ	ほか	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ スイートコーン しろねぎ キャベツ きゅうり	こめこパン さつまいも	ドレッシング	小学校 677	小学校 28.9	小学校 27.1	小学校 3.4	●白ねぎについて…白ねぎは、土をかぶせて白い部分を長く成長させるため根深ねぎ、長ねぎともよばれています。辛み成分の硫化アリルは、かぜ予防に効果があり、これからの季節にぴったりの食品です。今日は、「秋の美りんチュー」に入っています。

*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」「給食レシピ」をご覧ください。



10月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

元気なからだをつくろう



鳥取市立湖東学校給食センター



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					
18	木	ごはん		信田煮	いももちのすまし汁 かみかみ根菜炒め	ほか	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん たけのこ しろねぎ れんこん えだまめ	ごはん いもち こんにやく さとう	あぶら	小学校 667 中学校 740	小学校 19.2 中学校 20.9	小学校 17.6 中学校 18.1	小学校 3.0 中学校 3.2	<p>★かみかみ献立★毎月8のつく日は、かみかみ献立としてかみごたえのある食材を献立に取り入れています。すまし汁に入っているいもちは、北海道や和歌山県、高知県、岐阜県の郷土料理です。今日のいもちは、かぼちゃとじゃがいもが練りこんである二種類のもちです。</p>
19	金	ごはん		かれいのカレー揚げ	豚汁 砂丘のきらきらサラダ	ほか	かれい ぶたにく みそ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん はくさい しろねぎ らっきょう キャベツ	ごはん こんにやく でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	610 702	25.2 30.5	15.2 16.9	2.1 2.6	<p>★とっとりふるさと探検献立～かれい：鳥取港～★鳥取港で水揚げされたエテがれいを頭からしっぽまで食べられるようから揚げにしています。さらに、給食で人気のカレー味にすることでおいしく食べられるようにしました。カレーの消費量が、日本一になったことがあるほどカレー好きの都市である鳥取市ならではのメニューです。レシピは市報10月号に掲載しています。</p>
22	月	ごはん		さばの塩焼き	秋なすのみそ汁 りっちゃんサラダ	ほか	さば あぶらあげ みそ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	えのきたけ たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	ごはん さとう	オリーブあぶら	621 718	25.0 29.2	17.1 19.6	2.1 2.5	<p>●りっちゃんサラダについて…小学校1年生が国語科で学習する「サラダで元気」に出てくる主人公のりっちゃんか、病気の母さんのために作るサラダを給食で再現しました。サラダの中に何が入っているか、お話を思い出しながら食べてみてください。</p>
23	火	ごはん		春巻き	チンゲンサイのスープ ピリ辛れんこん炒め	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん とうがらし	だいこん たまねぎ エリンギ れんこん しろねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ こんにやく さとう (小)さつまいもとくりのタルト	あぶら	776 734	19.0 19.3	27.1 22.5	2.2 2.5	<p>●チンゲンサイについて…チンゲンサイは、緑黄色野菜の一種で、カロテンやビタミンCが多く、かぜの予防に効果があります。朝晩の気温変化が激しく、体調を崩しやすい時期なので、チンゲンサイの栄養をしっかりとれるように今日はスープにしました。</p>
24	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	はるさめのスープ ごぼうサラダ	ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	コッペパン はるさめ	ごまドレッシング	580 695	22.7 26.8	23.6 27.7	3.2 4.0	<p>●ごぼうについて…ごぼうは、千年以上も前に薬草として中国から伝わりました。「根」の部分を食べる野菜で、秋から冬が旬です。おなかの中をきれいにそうじするはたらきのある食物繊維を多く含んでいます。</p>
25	木	秋の香り ごはん		さんまの だいこんおろしかけ	星しいたけ汁 だいずの五目煮	ほか	さんま とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん ほしいたけ しめじ たまねぎ しろねぎ たけのこ	ごはん さとう こんにやく さつまいも	あぶら	665 776	26.2 30.5	23.4 26.8	3.7 4.2	<p>★秋の味覚献立★秋には、いもやきのこ、果物など多くの食材が旬を迎えます。今日の秋の香りごはんは、さつまいもやしめじなどが入った炊き込みごはんです。秋が旬の秋刀魚とともに、秋の味覚を十分に味わいましょう。</p>
26	金	ごはん		豚肉のキムチ炒め	もずくスープ 大学いも	ほか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ とうがらし	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	706 804	20.8 23.6	17.9 19.8	2.3 2.8	<p>●さつまいもについて…さつまいもには食物繊維やビタミンCが多く含まれ、おなかの調子を整えたり、肌をきれいにしたりします。今日は、鳥取市賀露・湖山・末恒地区で、学校給食用に計画栽培されているさつまいもの「砂丘かんしょ」を大学いもにしました。ほくほくとした甘いさつまいもを味わってください。</p>
29	月	ごはん		いわしのおかか煮	ふとしめじのみそ汁 はくさいの煮びたし	ほか	いわし かつおぶし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しろねぎ はくさい	ごはん ふ さとう (中)さつまいもとくりのタルト	あぶら	643 824	23.8 26.5	19.5 25.4	2.3 2.7	<p>●いわしについて…いわしなどの青魚の脂にはDHAやEPAが含まれ、血液をサラサラにしたり、脳を活発にしたりするはたらきがあります。今日は、鳥取県産のいわしをおかか煮にしました。</p>
30	火	ごはん		トマトオムレツ	チキンカレー だいこんのツナサラダ	ほか	たまご とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく ゆし だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	679 769	21.1 23.7	16.9 18.1	2.7 3.2	<p>●だいこんについて…だいこんに含まれるビタミンCは、疲れを取るのに役立ち、不足すると体が疲れがたまりやすくなります。ビタミンCが豊富なだいこんをしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。</p>
31	水	大山小麦 コッペパン		かぼちゃのフライ	マカロニとブロッコリーの スープ ほうれんそうのソテー	ほか	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら オリーブあぶら	636 766	17.1 19.7	16.5 20.4	2.0 2.4	<p>●ハロウィン献立について…10月31日のハロウィンにちなみ今日は、かぼちゃを取り入れた献立にしています。かぼちゃは、ビタミンCやE、カロテンなどのビタミン類を多く含んでいます。カロテンは、皮膚や粘膜を丈夫にし、ビタミンEには血液の流れをよくし、体を温めるはたらきがあります。</p>

*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」「給食レシピ」をご覧ください。