



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

鳥取市立第二学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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	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	
1	月	ごはん		いわしの梅煮	秋なすのみそ汁 たこの酢の物	デザート ほか	いwashi みそ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	うめ なす たまねぎ キャベツ	ごはん ふ はるさめ さとう	あぶら	小学校 643	小学校 23.2	小学校 17.1	小学校 2.8	●いわしについて…鳥取市のいわし購入量は日本一となっており、鳥取市でよく食べられている魚です。いわしなどの青魚の脂に含まれているDHAやEPAは、脳の働きを活発にしたり、血液をサラサラにしたりします。今日は、鳥取県産のいわしを梅と一緒にやわらかく煮ました。
2	火	ごはん		若鶏肉のから揚げ	ゆばとしいたけのすまし汁 さつまいもの甘煮	デザート ほか	とりにく ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きぬさや	たまねぎ ほしいたけ	ごはん こむぎこ あぶら でんぶ さとう こんにやく さつまいも	あぶら	小学校 749	小学校 26.9	小学校 25.2	小学校 2.2	●雨滝ゆばについて…ゆばは豆乳を煮立てた時にできる表面の薄い膜です。給食では、鳥取市国府町にある雨滝の澄み切ったきれいな水と甘みのある鳥取県産の大豆を使って作られた雨滝ゆばを使用しています。今日は干しいたけと一緒にすまし汁にしました。
3	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	キャベツのコンソメスープ だいこんのサラダ	デザート ほか	だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ とうがらし	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん	コッペパン でんぶ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 576	小学校 24.6	小学校 21.9	小学校 3.2	●だいずについて…「畑の肉」と言われるほど良質なたんぱく質を含む大豆は、昔から貴重なたんぱく源とされてきました。豆腐をはじめ、みそや納豆などの様々な食品に加工され、私たちに身近な食品となっています。
4	木	ごはん		揚げ出し豆腐のきのこあんかけ	あじのつみれ汁 ひじきの炒り煮	デザート ほか	とうふ あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん ねぎ さいいんげん	まいたけ えのきたけ だいこん しょうが れんこん	ごはん さとう でんぶ こんにやく	あぶら	小学校 668	小学校 22.4	小学校 22.8	小学校 2.4	●ひじきについて…ひじきは海藻のひとつで、3月から5月に収穫して乾燥することで長い間保存することができます。ひじきに多く含まれるカルシウムは、骨や歯を丈夫にするほたらきがあり、特に成長期に摂取してもらいたい栄養素です。
10	水	大山小麦 コッペパン		ブロッコリーコロケ	根菜のミネストローネ ほうれんそうのソテー	デザート ほか	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ にんにく れんこん エリンギ	コッペパン さとう パンこ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	小学校 595	小学校 19.5	小学校 20.1	小学校 3.2	●目の愛護デーについて…10月10日は目の愛護デーです。ブロッコリーやにんじんなどの緑黄色野菜は、目によいほたらきをするビタミンAや有害な光から目を守るルテインを多く含んでいます。目によい食べ物を積極的に食事に取り入れて、目の健康を保ちましょう。
11	木	ごはん		和風ハンバーグ	豆腐のみそ汁 りっちゃんサラダ	デザート ほか	ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし とうふ ロースハム	みそ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ しろうね えのきたけ スイートコーン	ごはん さとう	オリーブあぶら	小学校 647	小学校 25.3	小学校 17.5	小学校 2.5	●りっちゃんサラダについて…小学1年生の国語科で学習する「サラダでげんき」に登場するりっちゃんが病気のお母さんのためにつくるサラダを再現しました。サラダにどんな食材が使われているかを確認しながら食べてみてください。
12	金	ごはん		はたはたのから揚げ	もずくのすまし汁 炒りどり	デザート ほか	はたはた とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいいんげん	だいこん しめじ たけのこ ごぼう	ごはん さとう こむぎこ でんぶ こんにやく	あぶら	小学校 565	小学校 19.9	小学校 14.4	小学校 2.0	●はたはたについて…全国の中でも漁獲量が多い鳥取県では「しろはた」とも呼ばれ、さしみやから揚げなどにして昔からよく食べられています。給食のはたはたのから揚げは、粉をつけて油でから揚げているので頭から骨ごと食べることができます。
15	月	ごはん		豚肉のキムチ炒め	コーンのスープ 砂丘らっきょうのサラダ	デザート ほか	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろうね キャベツ えのきたけ はくさい キムチ きゅうり だいこん スイートコーン	ごはん でんぶ らっきょう	あぶら	小学校 577	小学校 21.9	小学校 11.6	小学校 2.4	★ワクワク南生徒作成献立①★…5月に給食センターで職場体験をした南中学校2年生の生徒が考えた献立です。食べやすさを考え、ご飯に合う豚肉のキムチ炒めや甘みのあるコーンのスープを組み合わせました。また、鳥取県の特産品である砂丘らっきょうを献立に取り入れています。
16	火	ごはん		玄米入り平つくね	みそおでん はくさいの煮びたし	デザート ほか	とりにく さつまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しょうが はくさい	ごはん けんまい さといも こんにやく さとう	あぶら	小学校 684	小学校 25.8	小学校 18.6	小学校 2.2	●みそおでんについて…肌寒くなり、おでんなどの煮物がおいしく感じる季節になりました。今日のみそおでんには、体を温めたり、かぜをひいたときのどの痛みを抑えたりするしょうがを入れています。しょうが風味のみそおでんを食べて、かぜに負けない体づくりしましょう。
17	水	米粉パン		ささみのフライ	ブロッコリーのスープ ほうれんそうのツナサラダ	デザート ほか	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも しょうが 小(小)さつまいも とりのタルト	あぶら	小学校 650	小学校 29.6	小学校 22.1	小学校 2.8	●ほうれんそうについて…色の濃い緑黄色野菜であるほうれんそうは、ミネラルやビタミンが豊富に含まれています。特に体内でビタミンAになるカロテンが多く、肌の乾燥を防いだり、のどや鼻の粘膜を健康に保ったりします。

※本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」がご覧いただけます。



10月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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		さけの塩焼き	けんちん汁 いかとだいこんの煮物	デザート (中)さつまいもと くりのタルト	さけ とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう しいたけ だいこん しょうが	ごはん こんにやく さとう (中)さつまいもとくりのタルト	あぶら	小学校 552	小学校 25.5	小学校 11.2	小学校 1.9	<p>★かみかみ献立★毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日はごぼうやし いたけ、こんにやく、いかなどのかみごたえのある食材をたくさん使用してい ます。よくかむことで脳の働きが活発になったり、味覚の発達につながったり します。1口30回はかむことを意識して食べるとよいですね。</p>		
19	金	ごはん		赤がれいの 甘酢あんかけ	かぼちゃのみそ汁 うの花の炒り煮		あかがれい みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん しめじ しろうねぎ ほしいたけ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 642	小学校 23.9	小学校 15.9	小学校 2.1		<p>★とっとりふるさと探検献立～カレイ～★かれいは鳥取市でよく食べられ ている魚のひとつで、様々な種類があります。赤がれいは全長約25～30c mの大きさになり、身が厚く、臭みがなくて食べやすいため煮付けや塩焼き、 から揚げなどのいろいろな調理法で食べられます。</p>	
22	月	ごはん		ハムステーキ	秋の実りカレー 酒ノ津わかめのサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ にんにく だいこん なし	しめじ ごぼう じゃがいも さつまいも	あぶら	小学校 693	小学校 23.1	小学校 17.6	小学校 2.8	<p>●酒ノ津わかめについて…鳥取市酒津漁港で収穫された肉厚で弾力のある わかめです。わかめに含まれるアルギン酸やフコイダンなどの食物繊維は、 余分な脂の吸収を抑え、血液をサラサラにしてくれるはたらきがあります。今 日は、わかめをさっぱりとしたサラダにしました。</p>			
23	火	ごはん		はまちの しょうがだれかけ	二色団子のすまし汁 ひじきとささみの和え物		はまち とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ ねぎ にんじん キャベツ	だいこん えのきたけ しょうが キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 690	小学校 24.3	小学校 21.2		小学校 2.2		<p>●二色団子のすまし汁について…23日から31日にかけて「ワールドカデッ トチャレンジ」という世界各国の15歳以下の選手による卓球の国際大会が鳥 取市で行われます。今日は、卓球の白とオレンジの球に見立てた二色のいも もちをすまし汁に入れました。</p>
24	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	きのこベーコンの スープスパゲッティ キャベツのアーモンドソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ	コッペパン スパゲッティ さとう	アーモンド あぶら	小学校 572	小学校 24.0	小学校 20.1		小学校 3.2	<p>●きのこについて…きのこ王国とっとりを目指している鳥取県は、きのこの 栽培に力を入れています。きのこ類は、腸をきれいにする食物繊維やカリウ ムを多く含みます。今日はスープスパゲッティに鳥取県産のしめじやエリンギ をたくさん入れました。</p>	
25	木	秋の香りごはん		さばのみそ煮	豚汁 れんこんのきんぴら	デザート (中)赤梨	さば みそ ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん とうがらし	しめじ だいこん ごぼう しろうねぎ れんこん (中)あかなし	ごはん さつまいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 647	小学校 24.9	小学校 16.7	小学校 4.0	<p>★7月7日南生徒作成献立②★5月に給食センターで職場体験をした南中 学校2年生の生徒が考えた献立です。さばやだいこんなど、秋が旬の食べ 物を献立に取り入れました。さつまいもの入った秋の香りごはんや赤梨を組み合 わせた、秋の味覚がたっぷりの献立です。</p>		
26	金	ごはん		メンチカツ	なめこのすまし汁 高野豆腐のたまごとし		ぶたにく こうやどうふ かまぼこ たまご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや たまねぎ	なめこ はくさい たまねぎ	ごはん パンこ でんぶん ふ	さとう	小学校 624	小学校 21.9	小学校 17.0			小学校 2.1
29	月	ごはん		さんまのしょうが煮	ながいものみそ汁 こまつなのおかか煮	デザート (小)赤梨	さんま みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ はくさい (小)あかなし	ごはん ながいも さとう	あぶら	小学校 646	小学校 21.7	小学校 17.2	小学校 2.5		<p>★秋の味覚献立★さんまは、秋によく獲れる刀のような形をした魚という意 味から漢字で「秋刀魚」と書きます。秋の味覚を代表する魚であるさんまや秋 に収穫時期を迎えるながいも、赤梨などを取り入れた秋の味覚献立です。豊 富な秋の味に感謝していただきましょう。</p>	
30	火	ごはん		ほろさめのスープ 大学いも		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし チンゲンサイ	キャベツ しろうねぎ にんにく きくらげ	もやし さとう でんぶん はろさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 740	小学校 22.1	小学校 18.5	小学校 1.9	<p>●さつまいもについて…給食では、鳥取市真露・湖山・末恒地区で計画栽培 された「砂丘かんしょ」を使用しています。水はけのよい砂地で栽培されるた め、甘くほくほくとしたさつまいもになります。今日は給食で人気メニューの大 学いもにしました。</p>			
31	水	大山小麦 コッペパン		かぼちゃのポタージュ ごぼうサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース ごぼう キャベツ	コッペパン ごまドレッシング	あぶら	小学校 664	小学校 24.2	小学校 24.6	小学校 3.3		<p>●かぼちゃについて…10月31日のハロウィンには、かぼちゃの中身をくりぬ いて飾る風習があります。かぼちゃは風邪の予防に役立つビタミンAを多く含 み、寒くなり始めるこの時期にぴったりの食材です。今日は、鳥取県産のか ぼちゃをたっぷり使ったポタージュにしました。</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」がご覧いただけます。