

平成30年度 10月学校給食予定献立表



元気なからだをつくろう！



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		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)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)											
1月	★今月のめあては「元気なからだをつくろう！」 食欲の秋と言われるように、米やさつまいも、栗、さんま、さば、きのこ、柿など、おいしいものがたくさんとれる実りの秋がやってきました。秋の恵みに感謝しながら、しっかり食べて、勉強に運動に実りある秋を元気に過ごしましょう。	あかねご飯		スタミナ納豆	五目煮 きわかめの炒め物	りんご	とりにく なっとう さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ とうがらし さやいんげん	しょうが にんにく だけのこ ごぼう ほししいたけ りんご	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら ごま	小学校715 中学校862	26.5 32.9	399 438	2.1 2.6
2火	秋を元気に過ごしましょう。 給食でも、秋がいっぱいつまった献立が登場します。 お楽しみに♪	ご飯		沖ぎすの黒ごまフライ	きのこのみそ汁 牛肉の塩こうじ炒め		おきぎす あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	えのきたけ しめじ なめこ エリンギ もやし たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ ごま	あぶら ごま	671	24.1	323	2.1
3水	★ジャガイモについて ジャガイモはインドネシアのジャカルタから長崎に伝わりました。最初はじゃがたらいもと呼ばれていましたが、やがてジャガイモと呼ばれるようになりました！ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。	米粉パン		ミートローフ	ポトフ らっきょうポテトサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう ウインナー ロースハム	にんじん さやいんげん パセリ	スイートコーン たまねぎ セロリ らっきょう じゃがいも	こめこパン パンこ じゃがいも	マヨネーズ	737 859	25.7 29.5	373 404	2.5 3.0
4木	★キムチについて とうがらしなどの辛いものを食べると、血液の流れがよくなり、体の全体が熱くなり、汗がたくさん出ます。今日はキムチ入り豚汁です。とうがらしの辛さで体をあたため、寒さに負けない健康な体を作りましょう。	ご飯		豚キムチ	わかめスープ ほうれんそうのたまごとし		ぶたにく どうも みそ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 豚うれんどう	はくさい エリンギ にんにく はくさいキムチ ほししいたけ	ごはん でんぶん ごま	ごまあぶら ごま	665 773	31.0 35.9	283 295	2.6 3.1
10水	★目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。10と10を横に倒すと眉毛と目の形になることから、この日になったそうです。今日は目に大切な栄養素のビタミンAが豊富なにんじんをミネストローネに使いました。	きなこ揚げパン		ツナオムレツ	根菜入りミネストローネ こまつなのおかかマヨ		きなこ かつおぶし たまご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ セロリ もやし ごぼう にんにく	コッペパン さとう さといも マカロニ	あぶら マヨネーズ	667 774	32.3 37.5	327 349	2.7 3.2
11木	★もやしについて もやしは、土を使わず工場の中で水を使って植物をそだてることから「工場の野菜」とも呼ばれます。大豆などの豆類を暗いところで芽をださせ、本葉が開かないうちに摘んだものです。	ご飯		若鶏肉の梅肉ソース	さつま汁 もやしのカレー炒め	西条柿	とりにく ぶたにく やきどうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ 豚うれんどう	しょうが うめ だいこん もやし かき	ごはん さとう さつまいも でんぶん		658 752	31.3 34.6	386 415	2.1 2.5
12金	★さわらについて ほっそりとした体形ですが、白身魚にしては油がのっていてコクがあり栄養も豊富です。血圧を正常に保ってくれるカルシウムや成長期のみなさんにとって大切なビタミンB2、ビタミンDなどを多く含んでいます。	ご飯		さわらのバジル焼き	けんちん汁 いりどり		さわら どうも とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パジル ねぎ	だいこん しょうが ごぼう ほししいたけ しめじ えだまめ れんこん たけのこ	ごはん さといも さとう	あぶら	780	27.6	343	2.4
15月	★みそについて みそは、今から約500年前の、室町時代の応仁の乱の頃、戦いの時の食べ物として生まれた、古い歴史のある食べ物です。現在では、ガン予防をする食べ物として注目されています。	吹き寄せご飯		チキンみそカツ	もすく汁 切干大根の煮物		とりにく みそ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ きりほしだいこん えだまめ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ぎんなん	611 722	23.3 27.7	322 343	2.9 3.6
16火	★さといもについて 原産地は東南アジア地方で、日本へは稲作栽培よりも早く縄文時代に伝わったと言われています。山ではなく里で栽培されていたことから「さといも」と呼ばれるようになりました。	ご飯		いかのねぎソースかけ	みそキムチスープ しいたけとさといものうま煮		いか どうも みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にら にんじん さやいんげん	はくさい キムチ たまねぎ ほししいたけ	ごはん さとう さといも こんにゃく		647 745	28.6 33.0	365 393	2.0 2.3
17水	★ごぼうについて 日本へは平安時代に中国から薬草として伝わったと言われています。日本ではいろいろな料理に調理され食べられていますが、ごぼうを食用としているのは日本ぐらいいで、中国では主に漢方薬として使われています。	大山小麦全粒パン		ウインナー	和風スープパグッティ ごぼうサラダ		ウインナー ベーコン まくろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ えのきたけ ごぼう スイートコーン キャベツ	コッペパン マヨネーズ		666 768	23.7 27.4	721 844	2.7 3.2



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	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の働きをととのえる		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・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)	Kcal	g	g	g							
18木	<p>毎月19日は食育の日</p> <p>★とっとりふるさと探検 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「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、鳥取港で水揚げされた「一夜干しえてかれい」を使用しました。</p>	麦ご飯		たら の コーンマヨネーズ焼き	さといもカレー りっちゃんサラダ	棒昆布	たら ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	パセリ にんじん トマト	スイートコーン キャベツ たまねぎ なし れんこん えだまめ にんにく じゃがいも	ごはん さといも さとう	マヨネーズ オリーブあぶら	672 781	27.2 31.3	289 303	1.9 2.2
19金		ごはん		かれいの から揚げあんかけ	かきたま汁 五目ひじき		かれい たまご かまぼこ さとまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	えのきたけ ごぼう	ごはん でんぶん さとう こむぎこ こんにゃく	あぶら	740 865	22.9 26.4	345 372	1.9 2.3
22月	<p>★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、薩摩芋と呼ばれるようになりました。今日は、大学いもの登場です。秋の味たっぷり給食、楽しんでください。</p>	ごはん		ふわふわ卵丼	ビーフンスープ 大学いも	セレクトデザート (A)かぼちゃプリン (B)ワインゼリー	たまご とり とうもろこし	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ (A)かぼちゃ	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ きくらげ	ごはん さとう さつまいも でんぶん ビーフン	あぶら ごま	666 758	30.1 33.6	385 411	2.7 3.2
23火	<p>★青い魚を食べよう★ いわしやサバなどの青い魚には、脂がたっぷり含まれています。この脂には、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたり、目がよく見えるようになる効果があります。</p>	ごはん		さばのカレー焼き	さといものうま煮 ほうれんそうの磯香炒め		さば さとまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	ごはん さといも こんにゃく さとう		708 824	29.8 34.5	314 333	2.2 2.6
24水	<p>★チーズについて 今から約4000年前にアラビアの商人によってつくられた食べ物です。日奈良時代や平安時代に中国大陸から伝わっています。今日は、たらのチーズフライです。衣にチーズを使用しました。</p>	米粉パン		たらの チーズフライ	ポークビーンズ いかのドレッシング炒め		たら ぶたにく だいず いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ スイートコーン	こめこパン じゃがいも		707 800	28.3 31.1	377 399	2.4 2.7
25木	<p>★さんまについて さんまは『秋刀魚』と書くように、秋においしく、刀のような形の魚です。さんまには、脳の働きをよくするDHAがたっぷり含まれています。今日は、かば焼きにしました。</p>	ごはん		さんまの かば焼き	山の里の恵み汁 海そうサラダ		さんま かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん じゃがいも わらび キャベツ なめこ スイートコーン	ごはん でんぶん さとう こんにゃく さといも	あぶら	754 884	33.1 39.0	332 355	2.8 3.4
26金	<p>★かぼちゃについて かぼちゃは、βカロテンやビタミンC、Eが多いのが特徴です。このビタミンは、肌をイキイキ、つやつやに保ったり、粘膜を強化したり、目を丈夫にしたり冷え性にも効果があります。今日は、肉みそがらめに使いました。</p>	チキンライス		かぼちゃの 肉みそがらめ	マカロニスープ ベジフルーツミックス		とり ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ トマト グリーンピース にんじん	たまねぎ えだまめ レモン もも みかん パイナップル	ごはん さとう マカロニ はちみつ	あぶら	640 796	29.1 35.6	284 352	2.1 2.5
29月	<p>★豆腐について 給食では、鳥取県東部でつくられた大豆でつくられた『ようこそ館』の豆腐使っています。大豆からつくられる加工食品は、たんぱく質の供給源としてから日本の食卓に欠かせない存在です。今日は、みそ汁に使いました。</p>	ごはん		いかフライの らっきょう タルタルソース	豆腐となめこのみそ汁 くすきりの煮びたし		いか たまご とうもろこし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ねぎ	らっきょう たまねぎ なめこ はくさい だいこん	ごはん くすきり さとう	あぶら	678 804	30.1 35.2	369 447	2.7 3.2
30火	<p>★はまちについて はまちは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。40センチぐらいのものを「はまち」と呼び、1メートルぐらいに成長したものを「ぶり」と言います。青谷町夏泊でも、はまち漁が行われています。</p>	ごはん		はまちの ピリ辛焼き	塩こうじスープ じゃがいものそぼろ煮		はまち みそ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	679 790	22.4 25.7	325 351	2.4 2.9
31水	<p>★だいずについて 『畑の肉』と呼ばれるように、良質のたんぱく質や、肥満やがん予防に役立つ食物繊維、骨を強くするカルシウムが豊富です。昔からしょうゆやみそ、豆腐、油揚げなどの加工品もあり、日本人には欠かせない食品です。</p>	大山小麦 コッペパン		ポテトと お米のさきみカツ	秋の味覚クリームシチュー だいずサラダ		とり ベーコン だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ じゃがいも	コッペパン こめこ じゃがいも さつまいも	あぶら	756 889	25.7 30.7	279 292	2.8 3.3

鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり産利権」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。