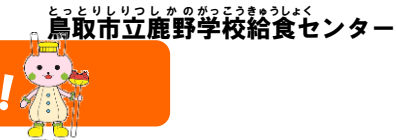


平成30年 10月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

元気なからだをつくろう！



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
1	月	今日のビーフロックスは新メニューです。じゃがいもではなく、鹿野町産のさといもを使って作りました。じゃがいもよりもねっとりしていて、食べごたえのあるコロッケです。	大山小麦 コッペパン		さといもの ビーフロックス	塩こうじスープ プチっと玄米サラダ	ブルー ベリー ジャム	ぎゅうにく たまご ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ	コッペパン こむぎこ さといも パンこ さとう しおこうじ けんまい ジャム	あぶら アーモンド ごま	小学校 733 中学校 875	22.9 27.1	358 389	3.1 3.7
2	火	★秋の味覚献立★…今日は、栗や旬の秋鮭、季節の野菜などをたっぷりと使った、秋の味覚献立です。「食欲の秋」といわれるように、秋はおいしい農作物がたくさんとれる実りの季節です。	栗ご飯		境港サーモンの ちゃんちゃん焼き	鶏ごぼう汁 白ねぎの梨ソース炒め		さけ みぞ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン ごまつな にんじん	キャベツ しろねぎ えのきたけ ごぼう なし	こめ くり さとう さといも こんにやく でんぶん	バター あぶら	580 687	25.0 29.5	301 315	2.9 3.3
3	水	さつまいもは、江戸時代に今の鹿児島県にあった薩摩の国に伝わってきたことが、名前の由来です。今日は、揚げた鹿野町産のさつまいもに、甘い蜜をからめて大学いもにしました。	麦ご飯		豚肉の ねぎ塩炒め	酒ノ津わかめのスープ 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ しろねぎ コーン	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	702 827	21.8 25.1	311 330	1.9 2.3
4	木	はまちなどの青魚の脂には、DHAやEPAという成分が含まれていて、血液をサラサラにしたり、脳の働きを活性にする効果があるといわれています。今日は、はまちのレモンソースかけにしました。	ご飯		はまちの レモンソースかけ	肉じゃが たこの酢の物		はまち ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ たこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン たまねぎ えだまめ だいこん	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	746 894	30.1 36.1	296 311	2.4 3.0
10	水	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させたものです。牛乳の栄養に加えて、乳酸菌によるおなかの調子を整える効果もあります。今日は、鳥取県産のヨーグルトにブルーベリーを入れてフルーツヨーグルトにしました。	中華丼		中華丼の具	ほうれんそうと はるさめのスープ ブルーベリーのフルーツヨーグルト		ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト 生クリーム	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ えのきたけ ブルーベリー みかん パイナップル	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ はちみつ	ごまあぶら	688 823	32.1 37.5	373 409	2.9 3.6
11	木	さんまは、秋の味覚を代表する食材です。漢字で「秋刀魚」と書くように、「秋にとれる刀のような魚」です。この時期は脂がのって、塩焼きにすると脂のうま味がきわだちます。	ご飯		さんまの塩焼き	なめこ汁 ごまつなのじゃこ炒め		さんま とうふ みぞ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ なめこ キャベツ かき	こめ さとう	ごまあぶら	669 758	26.7 29.1	373 399	2.4 2.7
12	金	「くずきり」と「ところてん」、見た目はそっくりですが、まったく違う食べ物です。ところてんは「テングサ」などの海藻を原料にしていますが、くずきりは「葛粉」と呼ばれるでんぷんから作られます。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	ゆばのすまし汁 くずきりの煮びたし		とりにく ゆば とうふ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しいたけ しろねぎ はくさい	こめ でんぶん こむぎこ くずきり さとう	あぶら	664 786	25.9 30.3	330 355	2.1 2.5
15	月	ポトフは日本でもよく作られるようになりましたが、フランスの家庭料理です。ソーセージなどの肉と野菜をじっくり煮込んだもので、野菜がたくさん食べられて体の温まる一品です。	大山小麦 コッペパン		しいらの タルタルソースかけ	ポトフ キャベツの カシューナッツソテー		しいら たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ だいこん コーン キャベツ	コッペパン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ カシューナッツ	674 795	23.3 27.7	323 345	2.9 3.6
16	火	今日は、旬のさつまいもやきのこ、梨を使って「四季薫る秋の実りカレーシチュー」にしました。さつまいもや梨の甘みが合わさった、鹿野給食センターオリジナルカレーです。	ご飯		厚焼きたまご	四季薫る秋の実り カレーシチュー ほうれんそうのサラダ		たまご かまぼこ ぶたにく シーチキン	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう	えだまめ コーン レモン たまねぎ エリンギ にんにく なし もやし	こめ じゃがいも さつまいも さとう	カレーパウダー あぶら	733 877	27.0 31.8	359 390	3.0 3.5
17	水	今日のデザートは、給食センターで手づくりした梨ジャムゼリーです。鳥取市佐治町の『手づくり梨工房』さんで作られた梨ジャムを活用して作りました。梨の甘みが詰まったゼリーです。	ご飯		照り焼きつくね	豆乳しょうがのみそ汁 だいずと昆布の含め煮	手づくり 梨ジャム ゼリー	ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう みぞ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ しょうが しめじ	こめ ゼリー なしジャム ホイップク リーム	あぶら	672 787	24.7 29.2	326 347	2.6 2.9

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・給食レシピがご覧いただけます。

平成30年 10月 学校給食予定献立表 その2

【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

元気なからだをつくろう！



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
18	木	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。 麦ご飯や、いか団子、ごぼうなど、よくかむことを意識して食べましょう。主菜のみそ炒めは、麦ご飯によく合います。	麦ご飯		豚肉とじゃがいもの みそ炒め	いか団子のスープ ごぼうサラダ		ぶたにく みそ いか たら とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな とうがらし	しろねぎ にんにく しょうが えのきたけ ごぼう キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	ごまあぶら ごま ドレッシング	小学校 626 中学校 741	24.9 28.4	355 380	2.6 3.2
19	金	★とっとりふるさと探検献立★…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。10月は、鳥取港で水揚げされた「えてかいい」を使った献立です。	梅ちりご飯		えてかいいの から揚げ	山の恵みのみそ汁 ミルクおから		かれい みそ おから ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ チーズ	にんじん	うめ たまねぎ なめこ しろねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん こむぎ さといも さとう	あぶら	630 728	25.9 28.8	312 328	2.8 3.3
22	月	「ねんせい ことごと」1年生の国語「サラダでげんき」にでてくるサラダを、給食で再現しました。りっちゃんか、病気のお母さんを元気にしたいという想いをこめて作ったサラダです。	大山小麦 さつまいも パン		チキンカツ	とっとり五目うどん りっちゃんサラダ		とりにく たまご あぶらあげ なると ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん とうがらし トマト	しいたけ はくさい しろねぎ さやうり キャベツ コーン	あぶら	686 822	26.5 31.1	321 350	2.9 3.5	
23	火	梨には青梨と赤梨の2種類があります。鳥取県の青梨といえば「二十世紀梨」ですが、赤梨は「幸水」や「新興梨」「あたご梨」などさまざまな品種が栽培されています。今日のデザートは、鳥取市産の新興梨です。	ご飯		さばのカレー焼き	もずく汁 切干大根のごま炒め		さば とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん とうがらし	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ しろねぎ なし さいほしだいこん	こめ こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	582 687	23.1 27.5	301 314	2.2 2.6
24	水	今日の主菜はスタミナ納豆です。納豆に、鶏ひき肉、ねぎを加えて炒めた料理で、しょうがやにんにく、タバスコを効かせているため、納豆が苦手な人も食べやすい料理です。	麦ご飯		スタミナ納豆	筑前煮 ほうれんそうのたまごじ		とりにく なつとう がんもどき さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	とうがらし ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ごぼう れんこん えだまめ ほししいたけ しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら あぶら オリーブあぶら	673 802	31.1 36.2	380 412	2.4 2.7
25	木	鹿野地鶏「ピヨ」は、四季煮るまち鹿野で育ち、品質を高くするため、軍鶏をベースに研究して生み出されたブランド鶏です。部屋の温度をこまめにチェックし、ちょっとした変化にも気を付けて大切に育てられています。	ご飯		はたはたの 南蛮漬け	鹿野地鶏のとりつ子汁 ごまつなのおかマヨ		はたはた とりにく みそ シーチキン かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ ごぼう しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん こむぎ さとう さつまいも マカロニ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	628 758	22.5 27.5	298 316	2.4 3.0
26	金	今日は、鳥取県産の豚肉をオープンで焼いて、鳥取市佐治町のりんごのピューレを使ったソースをかけました。佐治町では、40年ほど前からりんごの栽培が行われています。	ご飯		豚肉の 佐治りんご ソースかけ	いわしのつみれ汁 さといものうま煮		ぶたにく いわし たまご みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	りんご しょうが えのきたけ だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう さといも こんにやく でんぶん	あぶら	641 758	29.7 34.4	318 336	2.3 2.8
29	月	鳥取県は「きのこ王国」といわれるほど、きのこの栽培が盛んです。きのこのおいしさは、香りやうま味、食感です。今月は、えのきたけやなめこ、しいたけ、まいたけ、しめじなどのきのこを使っています。	大山小麦 コッペパン		秋鮭の パン粉焼き	ピーフシチュー きのこのソテー		さけ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	セロリ トマト	たまねぎ エリンギ しめじ だいこん キャベツ えだまめ にんにく	コッペパン パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	687 827	28.7 34.3	336 361	3.1 3.9
30	火	白ねぎの独特の風味は、「硫化アリル」という成分で、代謝に欠かせないビタミンB1の吸収を高める働きがあります。これからの季節、鹿野町産のおいしい白ねぎが、給食にたくさん登場します。	ご飯		さわらの 白ねぎだれかけ	みそけんちん汁 さつまいもの甘煮		さわら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ だいこん ごぼう しょうが たまねぎ えだまめ	こめ こむぎ でんぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら ごま	697 836	26.4 31.3	323 347	2.1 2.6
31	水	まいたけは、うま味が強く、歯切れがよいことが特徴です。天ぷらや鍋料理、炒め物などによく利用されます。今日は、まいたけのうま味がひきたつスープに使用しました。	ご飯		かぼちゃのグラタン	まいたけ入りたまごスープ たことらっきょうのサラダ		とりにく たまご たこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ まいたけ コーン らっきょう キャベツ	こめ マカロニ でんぶん	バター ドレッシング	634 751	22.4 26.0	357 384	2.2 2.8

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。