



11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						
1	木	ごはん		はまちのフライ	だいこんとソーセージのスープ チンゲンサイのソース炒め		はまち ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ キャベツ しろねぎ	しめじ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 675	小学校 21.0	小学校 22.4	小学校 1.9	<p>献立の主題とメッセージ</p> <p>●はまちについて・・・成長するにつれて「つばす⇒はまち⇒まるご⇒ぶり」と呼び名が変わる出世魚です。鳥取県では、大型のぶりよりも、1~2kgくらいのはまちがよくとれます。ぶりに比べるとあっさりとした味わいで、様々な料理で楽しめます。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちのフライです。</p> <p>●吉野汁について・・・すまし汁にくず粉でとろみをつけたもので、くずの産地が奈良県吉野であったため、この名前が付けられたといわれています。給食では、くず粉の代わりに片栗粉でとろみをつけました。寒い時期でも冷めにくく、体が温まります。</p> <p>●因幡のたれについて・・・因幡とは、鳥取県の東部を呼ぶ昔からの地名です。因幡のたれは、因幡地方で作られた梨、りんご、たまねぎ、にんにく、みそ、しょうゆ、酒を使って作られた焼肉のたれです。鳥取市内にあるJAの農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られています。</p> <p>●雨滝ゆばについて・・・鳥取市国府町には、日本の滝百選に選ばれた大きな滝「雨滝」があります。この国府町雨滝にあるとうふ店で、鳥取県産の大豆を使って作られたのが「雨滝ゆば」です。豆乳を温めると表面に張るゆばには、大豆のうま味や栄養が詰まっています。</p> <p>●キャベツについて・・・キャベツに含まれるビタミンUはキャベジンとも呼ばれ、葉の名前になるほど、胃を守る働きがあります。風邪の予防や疲労回復に効果的なビタミンCや、けがをした時に血を固めたり、カルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にするビタミンKも豊富に含まれています。</p> <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、ごぼうやれんこん、こんにやくなどの根菜がたくさん入ったみそ汁と、かみごたえのある切干大根を使った酢の物にしました。よくかむことを意識して食べ、歯やあごを丈夫にしましょう。</p> <p>●もずくについて・・・藻について青つことから、「藻に付く」で「もずく」と呼ばれるようになりました。コレステロールを下げたり、お腹の中をきれいにしたりする食物繊維や、体の調子を整えるミネラルが豊富です。つるつるとした食感と歯ごたえが人気です。</p> <p>●トックについて・・・韓国の食材の一つで、うるち米で作ったもちです。棒状に作ってから斜めに切り、様々な具材と一緒にスープで煮込みます。もち米ではなくうるち米で作るので、加熱しても伸びないのが特徴です。日本のように韓国ではトックを入れた韓国風雑煮を正月に食べます。</p> <p>★郷土料理献立★・・・「じゃぶ」は、鳥取県の郷土料理の一つで、地域でとれた季節の食材を使った、具だくさんの汁物です。鳥取港で多く水揚げされているエテがれいや、昔からよく食べられてきた大豆製品の一つであるうの花の炒り煮と組み合わせ、ふるさと鳥取を感じられる献立にしました。</p> <p>★ワクワクさくら生徒作成献立★・・・6月に給食センターで職場体験をした桜ヶ丘中学校2年生の生徒が考えた献立です。ブロッコリーやりんごなど旬の食材を使うことや、彩り、味付け、栄養のバランスなどを考えて献立をたてました。</p>
2	金	ごはん		若鶏肉のレモン焼き	吉野汁 もやしのにり酢和え		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	レモン はくさい もやし		ごはん さとう さつまいも でんぶん こんにやく	小学校 598	小学校 24.2	小学校 15.0	小学校 1.7		
5	月	ごはん		豚肉の 因幡のたれ炒め	あじのつみれ汁 ほうれんそうのおひたし		ぶたにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう さいいんげん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん なし はくさい りんご	しめじ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	小学校 587	小学校 26.2	小学校 13.2	小学校 2.3		
6	火	ごはん		さばの塩焼き	雨滝ゆばのすまし汁 さつまいもの五目煮		さば とうふ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ えだまめ しょうが		ごはん さつまいも こんにやく さとう	小学校 652	小学校 27.6	小学校 17.3	小学校 2.2		
7	水	大山小麦 コッペパン		竹輪のごま揚げ	カレーうどん キャベツのカラフル炒め		ちくわ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン スイートコーン	たまねぎ もやし ほししいたけ キャベツ うどん さとう	しめじ	ごはん ごま あぶら	小学校 688	小学校 27.0	小学校 24.7	小学校 4.6		
8	木	ごはん		いわしのおかか煮	根菜のみそ汁 切干大根の酢の物		いわし かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	はくさい ごぼう れんこん しろねぎ きゅうり きりぼしだいこん		ごはん こんにやく さとう	小学校 594	小学校 22.3	小学校 14.4	小学校 2.1		
9	金	ごはん		かぼちゃとひき肉の フライ	もずくスープ だいずのトマト煮		ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう もずく	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ にんにく	しめじ	ごはん さとう あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	小学校 655	小学校 18.6	小学校 19.4	小学校 2.2		
12	月	ごはん		プルコギ	トック入りキムチスープ きくらげのナムル		ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ エリンギ にんにく たまねぎ はくさい キムチ だいこん きくらげ	しめじ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら トック でんぶん	小学校 605	小学校 22.2	小学校 12.1	小学校 2.5		
13	火	ごはん		かれいのから揚げ	じゃぶ煮 うの花の炒り煮		えてがれい とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ	しめじ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん こんにやく	小学校 632	小学校 25.2	小学校 16.5	小学校 1.9		
14	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	ブロッコリーのスープ ジャーマンポテト	りんごの タルト	だいず ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	しめじ	ごはん さとう あぶら マカロニ でんぶん じゃがいも りんごのタルト	小学校 703	小学校 27.5	小学校 25.5	小学校 3.1		
													小学校 818	小学校 32.3	小学校 29.0	小学校 3.9		

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



11月の予定献立表

食べ物を大切にしよう



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					
15	木	ご飯		若鶏肉の白ねぎソースかけ	紅白かまぼこのすまし汁 はくさいの塩こんぶ和え	ほか	とりにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ しろうねぎ えのきたけ はくさい	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 706	小学校 26.0	小学校 24.5	小学校 2.2	<p>●白ねぎについて…白ねぎには、免疫力を高め、疲労回復や風邪の予防・回復に効果的な成分が含まれています。鳥取県内各地で栽培されていますが、今月は全て鳥取市産の白ねぎを使う予定です。</p> <p>●さばについて…さばには、脳の働きを活性化させるDHA、血液をサラサラにするEPA、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするビタミンDが多く含まれています。給食では、鳥取県産のさばを使っています。</p> <p>★とっとりふるさと探検献立～砂丘かんしょ～★毎月19日の食育の日 は、とっとりふるさと探検献立として、鳥取市内の産物を鳥取市内全ての給食センターで使い、紹介しています。今月は、真露・湖山・末恒地区の砂地で作られた「砂丘かんしょ」です。ホクホクしていて甘いさつまいもです。</p> <p>●ブロッコリーについて…花のつぼみを食べる花野菜です。初夏と秋冬の2回旬があり、新鮮なものを出荷できるように夜が明けないうちから収穫されます。栄養価の高い緑黄色野菜で、特に風邪予防に効果的なビタミンCが多く含まれています。</p> <p>●かぶについて…11月から1月頃に旬を迎え、寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。白い根の部分には消化酵素が含まれ、胃の働きを助けます。葉にはカロテンを多く含み、目や皮膚、のどの健康を保ちます。</p> <p>●なめこについて…1年中食べられるなめこですが、特有のぬめりが増しておいしくなる旬の時期は秋です。ぬめりの成分は食物繊維で、胃や鼻、のどの粘膜を守り、風邪などのウイルスから体を守る働きがあります。</p> <p>●豆腐竹輪について…全国的にもめずらしい鳥取県中東部の郷土食です。鳥取県には昔から豆腐の食文化があり、質素儉約をすすめていた江戸時代に、貴重な魚を減らし豆腐を混ぜ合わせて作った豆腐竹輪が考案されたといわれています。</p> <p>★7クワ7くさくら生徒作成献立②★6月に給食センターで職場体験をした桜ヶ丘中学校2年生が考えた献立です。旬の食べ物や、鳥取の食べ物を取り入れる工夫がしてあります。かに汁は鳥取港で水揚げされた親がに、大学いもは鳥取市の砂丘かんしょ、赤梨は鳥取市産のものを使います。</p> <p>★かみかみ献立★今月2回目のかみかみ献立です。今日は、かみごたえがあり、歯の掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれる根菜を使った「根菜のトマト煮」です。大豆やサイコロ状のハムが入ったコロコロサラダもよくかんで食べましょう。</p> <p>●らっきょうについて…真夏の暑い時期に植え付けられ、冬の寒さに耐えることにより色白で引き締まったらっきょうに育ちます。古くから漢方薬の成分とされてきたほど健康によい食品で、特に血液をサラサラにする効果があるとされます。</p> <p>●呉汁について…大豆をしっかり水に漬けてすりつぶしたものを「呉」といいます。呉を入れたみそ汁のことを「呉汁」といいます。呉を入れることにより汁が冷めにくくなり、旬の根菜を入れることで寒い冬でも体が温まります。</p>
16	金	ご飯		さばのしょうが焼き	豚汁 だいこんの煮物	ほか	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう しめじ しろうねぎ だいこん	ごはん さつまいも こんにやく さとう		小学校 667	小学校 24.6	小学校 17.8	小学校 2.1	
19	月	ご飯		砂丘かんしょとさけの揚げ煮	白ねぎとわかめのみそ汁 いかとはるさめの酢の物	ほか	さけ みぞ いかに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい しいたけ しろうねぎ もやし	ごはん はるさめ こむぎこ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	小学校 658	小学校 22.9	小学校 16.5	小学校 2.3	
20	火	ご飯		フランクフルト	ビーンズカレーシチュー ブロッコリーのコンソメ煮	ほか	ぶたにく ぎゅうにゅう だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ なし にんにく えだまめ キャベツ しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 713	小学校 26.4	小学校 20.3	小学校 2.8	
21	水	大山小麦 コッペパン		チキンカツ	かぶのスープ ながいものオイスターソース炒め	ほか	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	かぶ エリンギ たまねぎ	コッペパン パンこ さとう こむぎこ ながいも	あぶら	小学校 597	小学校 26.3	小学校 25.4	小学校 3.5	
22	木	ご飯		いわしのおろし煮	なめこのみそ汁 こまつなのアーモンド和え	ほか	いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん なめこ たまねぎ キャベツ しょう (小)あかなし	ごはん ふ さとう	アーモンド	小学校 660	小学校 23.9	小学校 19.3	小学校 2.5	
26	月	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	豆腐竹輪のすまし汁 白ねぎのそぼろ炒め	ほか	はまち とうふちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん とうがらし	たまねぎ しろうねぎ えのきたけ キャベツ しょうが	ごはん しおこうじ さとう	ごまあぶら	小学校 615	小学校 24.5	小学校 15.6	小学校 2.6	
27	火	ご飯		豚肉のしょうが炒め	かに汁 大学いも	ほか	ぶたにく おやかに みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん はくさい エリンギ (中)あかなし	ごはん でんぶん さつまいも さとう	あぶら	小学校 736	小学校 24.1	小学校 18.2	小学校 2.0	
28	水	大山小麦 全粒パン		オムレツ	根菜のトマト煮 コロコロサラダ	ほか	たまご ぎゅうにゅう チキンハム だいた	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん れんこん にんにく キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	小学校 619	小学校 25.9	小学校 22.9	小学校 3.7	
29	木	ご飯		らっきょう入りコロッケ	ミートボールスープ ひじきとベーコンのうま煮	ほか	とりにく だいた ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	らっきょう たまねぎ もやし	ごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも こめこ でんぶん はるさめ	あぶら	小学校 699	小学校 18.1	小学校 21.5	小学校 2.5	
30	金	ご飯		あじの煮つけ	呉汁 はくさいのごま和え	ほか	あじ だいた みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう だいこん しろうねぎ はくさい スイートコーン	ごはん さとう	ごま	小学校 628	小学校 27.2	小学校 15.2	小学校 2.5	

※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。