



| 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・薯類) | 6群(油脂) | | | | |
| 1 木 | ★今月のめあては「食べ物を大切にしよう！」 秋も深まり、山が色鮮やかになってきましたね。 世界の人口は60億人あり、このうち8億人の人々が毎日十分に食べることができず、栄養不足の状態です。一方で食べ過ぎによる肥満、食べ残しや食品廃棄など食べ物が無駄になっています。 食べ物を大切に、食べ残しを減らすことは、生ごみの減少にもなり、地球の環境にもやさしい食べ方ですね。 まずは、自分にできることから始めてみましょう。 | ごはん | | ますのもみじ焼き | ふきよせ煮 きのこの塩麹炒め | 柿 | ます みそ さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン こまつな | だいこん えのきだけ ごぼう きくらげ ほししいたけ かき しめじ たまねぎ | ごはん さとう なまふ ぎんなん | ごま マヨネーズ ぎんなん | 小学校 639 中学校 765 | 26.1 32.1 | 305 323 | 2.8 3.3 |
| 2 金 | ★さつまいもについて 主成分はでんぷんで、加熱すると甘味がアップします。低カロリーで、ビタミンCや食物繊維がたっぷりなので、体の中からも外もきれいにしてくれます。 さつまいもをポターージュに使用しました。 | きのこごはん | | 納豆ボール | かぶのみそ汁 ほうれんそうの餅糸たまご和え | | ぎゅうにく ぶたにく みそ なっとう たまご みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう かつおぶし | にんじん ほうれんどう | スイートコーン かぶ しろうぶ ほししいたけ はくさい | ごはん ながいも でんぷん | あぶら | 696 809 | 27.9 32.1 | 307 324 | 2.0 2.3 |
| 5 月 | ★酢について 昔から、健康や美容に良いと言われてきた酢、酢を飲むと疲れにくい、肥満になりにくいなどの効果があるそうです。また、菌をやっつける、血をきれいにしてくれたり、カルシウムの吸収を助ける働きもあります。 | ごはん | | 鱈のタルタルソース焼き | 白ねごとさつまいものポターージュ シーフードサラダ | | さけ ベーコン いか たまご | ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム | パセリ にんじん フロッコリー | たまねぎ スイートコーン キャベツ しろうぶ | ごはん さつまいも | マヨネーズ | 686 | 32.4 | 325 | 3.4 |
| 6 火 | ★小松菜について 江戸時代に東京の小松川でつくられたことから、小松菜と呼ばれるようになったそうです。冬が旬で寒さに強く、霜にあたると甘みがアップし、おいしくなります。栄養価が高く、特にカルシウムはほうれんそうの3倍以上です。 | ごはん | | はまちの照り焼き | 豚汁 かにの酢の物 | | はまち ぶたにく みそ かに | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | しょうが しろうぶ だいこん はくさい きゅうり キャベツ | ごはん さとう さつまいも こんにゃく | | 662 789 | 26.9 32.7 | 269 283 | 1.4 1.7 |
| 7 水 | ★11月8日は「いい歯の日」 昔の人と比べると、現代に生きる私たちの噛む力は低下していると言われます。よく噛まなければ食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、軟らかく口当りのよいものが好まれるようになったことも関係しているようです。 | 大山小麦 コッパン | | 春巻き | あんかけラーメン こまつなのオイスターソース炒め | | ぶたにく いか | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | たまねぎ エリンギ はくさい にんにく ほししいたけ しょうが しめじ | パン ちゅうかめん でんぷん こむぎこ | あぶら ごまあぶら | 722 814 | 32.6 36.8 | 323 342 | 2.8 3.1 |
| 8 木 | ★わかめについて わかめには、骨や歯を丈夫にするカルシウムやおなかの中をきれいにする食物繊維が含まれています。今日はすまし汁に使用しました。 | かむかむごはん | | さばのゆずみそかけ | とろろ汁 たくあんのおかか炒め | | さば だいず みそ たまご | ぎゅうにゅう かつおぶし | にんじん さやいんげん | だいこん ゆず たまねぎ だいこん しろうぶ | ごはん さとう ながいも | あぶら ごま | 752 | 26.8 | 348 | 2.4 |
| 9 金 | ★新米について その年に収穫された新しいお米を「新米」といいます。新米はとれたてなので水分が多く、ごはんにするときには水を少なめに炊きます。青谷町の給食では、11月中旬から新米になります。香りのよい新米です。お楽しみに！ | ごはん | | ししゃもの薫ごま豆腐 | わかめとぶのすまし汁 根菜たっぷりピリ辛ひき肉 | | ししゃも ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ フロッコリー とうがらし | たまねぎ えのきだけ だいこん にんにく しょうが | ごはん こむぎこ でんぷん やきふ さとう | あぶら ごま | 699 805 | 30.0 35.0 | 395 429 | 1.5 1.8 |
| 12 月 | ★ほうれんそうについて 緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群で、貧血の予防に効果があります。特に冬の露路ものは夏ものと比べて栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。今日はポパイカレーのメインに使用しました。 | ごはん | | 若鶏肉の照り焼き | いわしのつみれ汁 じゃがいもとツナのカレー炒め | 味付けのり | とりにく いわし まぐろ みそ | ぎゅうにゅう のり | にんじん ねぎ | たまねぎ しょうが しめじ えだまめ | ごはん さとう じゃがいも でんぷん こんにゃく ながいも | あぶら | 681 829 | 28.1 35.2 | 855 925 | 2.3 2.7 |
| 13 火 | ★だいこんについて 春の七草のひとつ『すずしろ』として昔から親しまれてきました。春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。だいこんのおろし汁に、はちみつを入れて飲むと、のどの痛みによいとされています。 | ごはん | | チキンカツ | ポパイカレー おからのサラダ | | とりにく ぎゅうにく ロースハム たまご おから | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん ほうれんどう | たまねぎ なし キャベツ きゅうり | ごはん じゃがいも | あぶら マヨネーズ | 644 775 | 31.6 39.6 | 286 305 | 1.7 2.0 |
| 14 水 | ★新米について その年に収穫された新しいお米を「新米」といいます。新米はとれたてなので水分が多く、ごはんにするときには水を少なめに炊きます。青谷町の給食では、11月中旬から新米になります。香りのよい新米です。お楽しみに！ | 米粉パン | | オムレツのきのこソースかけ | クリームスパゲッティ だいこんのドレッシング炒め | | たまご ベーコン ぶたにく | ぎゅうにゅう なまクリーム | パセリ ほうれんどう | エリンギ だいこん しめじ まいだけ たまねぎ はくさい えだまめ スイートコーン | パン スパゲッティ | あぶら ごま | 617 729 | 30.5 35.8 | 317 338 | 3.0 3.5 |

★本手は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。



| 日曜日 | 献立の主題とメッセージ | 献立名 | | | | | 食べものほたらき | | | | | | 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 | | おもに体の調子をととのえる | | おもにエネルギーになる | | | | | |
| 15 木 | <p>正しい箸の持ち方</p> <p>★はしについて★ 日本の食文化は『はしの文化』と言われます。みなさんは、正しくはしを持ち、使うことができますか？ はしを上手に使用して、マナーよく楽しい給食時間にしましょうね。</p> | ごはん | | たらの みそマヨネーズ焼き | 煮込みおでん 即席漬 | | たら みそ さつまあげ たまご とりにく | ぎゅうにゅう こんぶ | パセリ にんじん こまつな | たまねぎ だいこん キャベツ | ごはん さといも こんにゃく さとう | あぶら マヨネーズ | 802 | 33.3 | 300 | 2.3 |
| 16 金 | | ごはん | | はたはたの 南蛮漬 | さといもと油揚げのみそ汁 炒り豆腐 | | はたはた あぶらあげ とうふ かまぼこ とりにく | ぎゅうにゅう なまクリーム | とうがらし にんじん グリーンピース | しょうが しろねぎ はくさい たまねぎ ほししいだけ | ごはん でんぶん こめこ さといも さとう | あぶら ごまあぶら | 667 | 30.0 | 327 | 2.5 |
| 19 月 | <p>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、養蚕・米産地域で栽培されている「さつまいも」を使用しました。</p> | ごはん | | 鮭の タルタルソース焼き | 白ねぎとさつまいものポタージュ シーフードサラダ | | さけ ベーコン いか たまご | ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム | パセリ にんじん フロッコリー | たまねぎ スイートコーン キャベツ | ごはん さつまいも | マヨネーズ | 771 | 33.7 | 409 | 2.8 |
| 20 火 | | ごはん | | キノコマン丼の具 | ほうれんそうのスープ フルーツヨーグルト | | ぎゅうにく ふたにく たまご とうふ | ぎゅうにゅう なまクリーム | ほうれんそう にんじん グリーンピース | たまねぎ はくさい かぶ ブルーベリー もも みかん バイナップル | ごはん さとう でんぶん はちみつ | あぶら | 646 | 27.9 | 366 | 2.4 |
| 21 水 | <p>★感謝の気持ちを忘れずに 11月23日（火）は、勤労感謝の日です。好き嫌いで給食を残してしまっている人はいませんか？ 給食ができるまでには、たくさんの人の手がかかっています。 献立を考える人、調理する人、給食の材料をつくる人、運んでいる人、準備や片付けをする人など、見えないところでたくさんの人が協力してできています。 また、私たちは動物や植物の命をいただいています。感謝の気持ちをもって、食べ物を大切にしましょう。</p> | 大山小麦 全粒パン | | マーマレード ポーク | バイザンヌスープ もやしナポリタン | | ふたにく ロースハム かまぼこ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん ピーマン トマト | にんにく もやし しょうが たまねぎ セロリ | ごはん さつまいも マーマレード じゃがいも マカロニ | あぶら オリーブあぶら | 750 | 33.0 | 374 | 2.5 |
| 22 木 | | ごはん | | 揚げさばの ピリ辛ソース | ワンタンスープ 五目ひじき | | さば みそ かまぼこ あぶらあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん チンゲンサイ さやいんげん | にんにく ほししいだけ | ごはん でんぶん こむぎこ さとう こんにゃく | あぶら ごま ごま | 764 | 24.9 | 331 | 1.6 |
| 26 月 | | ごはん | | ブルコギ | 中華スープ わかめともやしの炒めナムル | | ぎゅうにく ふたにく みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん いら ピーマン トマト チンゲンサイ | キャベツ たまねぎ なし にんにく しめじ もやし | ごはん さとう はるさめ | あぶら ごま ごまあぶら | 702 | 30.4 | 330 | 2.3 |
| 27 火 | <p>★ハッシュドビーフについて ハッシュドビーフをごはんにかけたらハヤシライスの出来上がりです。このハヤシライスのハヤシは、英語のハッシュがなまったもので、肉を細かく刻むという意味です。明治時代には、もう食べられていました。</p> | ごはん | | ハムチーズカツ | ハッシュドビーフ 洋風たまごとし | | ロースハム ぎゅうにく ふたにく たまご | ぎゅうにゅう チーズ バター | にんじん トマト グリーンピース | たまねぎ ほししいだけ エリンギ | ごはん さつまいも じゃがいも | あぶら | 683 | 27.8 | 307 | 2.8 |
| 28 水 | <p>★うどんについて うどんは、約1200年くらい前、奈良時代に中国から伝わってきました。うどんは小麦粉に水と少しの塩を加え、こね合わせて作ります。今日はちゃんこうどんです。</p> | 大山小麦 コッペパン | | 海鮮しゅうまい | ちゃんこうどん かみかみ和え | | とりにく いか あぶらあげ ちくわ たら ロースハム | ぎゅうにゅう | にんじん とうがらし こまつな | だいこん もやし しろねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ | コッペパン うどん こむぎこ | あぶら ごまあぶら | 668 | 33.6 | 335 | 2.5 |
| 29 木 | <p>★ツナご飯について 今日は新メニューの「ツナご飯」の登場です。ツナ（まぐろフレーク）とにんじんをたっぷり入れた混ぜご飯です。ツナと干切りにしたにんじんを味つけし、炊きあがったご飯に混ぜました。</p> | ツナご飯 | | はまちの しょうが焼き | いなか汁 豚肉と干切り野菜の炒め物 | | はまち まぐろ ふたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ ピーマン | えだまめ しょうが ごぼう | ごはん さとう じゃがいも さといも こんにゃく | あぶら | 645 | 27.7 | 350 | 1.9 |
| 30 金 | <p>★郷土料理について 郷土料理は、その地域から得られる食材を使った「ふるさと料理」です。いもこん鍋は、鳥取藩伝統の料理で、畑にできた野菜を煮込んで冬に食べるのが多い料理でした。秋祭りや収穫祭でつくられていた行事食です。</p> | ごはん | | 豆腐竹輪の 二色揚げ | いもこん鍋 柿なます | | とうふちくわ とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん | しそ かき ごぼう だいこん はくさい しろねぎ きゅうり | ごはん さといも さとう こんにゃく | あぶら | 548 | 26.0 | 303 | 3.0 |

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。