

平成30年 11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】

た もの たい せつ
食べ物を大切にしよう!



鳥取市立鹿野学校給食センター

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・豆制品	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	木	ながいもは鳥取県の特産品のひとつです。主に、鳥取県中部のやわらかな砂丘地で栽培されています。栄養満点、メニューも豊富で、給食でも大活躍です。	ごはん		豚肉のごま焼き	根菜とつみれのすまし汁 ながいものサラダ		ぶたにく たまご たら かまぼこ	ぎゅうにゅう あかもく わかめ	にんじん	しょうが だいこん しいたけ しろねぎ ゆず	ごめ さとう ながいも	ごま	小学校 605 中学校 707	27.5 31.2	314 337	2.3 2.8
2	金	今日のデザートは、鹿野町産のさつまいもを使って手づくりした、スイーツポテトです。一つ一ついねいに形を作り、オーブンで焼き上げました。さつまいもの甘みを味わって食べてください。	ごはん		はたはたのフライ	白ねぎのみそ汁 きんぴらごぼう	スイーツ ポテト	はたはた みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ ごぼう えだまめ	ごめ こむぎこ パンこ ふ・さとう こんにやく さつまいも	あぶら ごま バター	687 816	21.0 24.7	319 340	2.0 2.6
6	火	今日は、鳥取県産の豚肉と白ねぎに、キムチやたくあんを合わせたキムたくご飯の具があります。ご飯とよく合いますので、併じて食べるのがおすすめです。	キムたく ごはん		キムたくご飯の具	たらのスープ キャベツのじゃこ炒め		ぶたにく たら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	とうがらし にんじん パセリ チンゲンサイ	はくさい たくあん しろねぎ だいこん キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	557 659	24.7 28.5	316 337	2.9 3.6
7	水	山々は紅葉の美しい季節になりました。今日の給食は、和食です。きれいに色づくもみじをイメージして作りました。旬の味覚で秋を楽しみましょう。	ごはん		ますのもみじ焼き	すき焼き こまつなのり和え		ます みぞ ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	パセリ にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ しろねぎ キャベツ	ごめ こんにやく なまふ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	679 801	27.3 32.4	378 405	2.3 2.7
8	木	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、するめを使ったかみかみおえを取り入れました。するめはかまぼかむほど、うま味を感じられます。	もち ごはん		若鶏肉の らっきょう ソースかけ	豆腐竹輪のすまし汁 かみかみおえ		とりにく とうふちくわ するめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく らっきょう だいこん しめじ しろねぎ キャベツ	ごめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	661 786	26.6 31.1	282 296	2.5 3.0
9	金	その年に収穫されたお米を「新米」といいます。とれたてなので水分が多く、ご飯にするときは水を少なめに炊きます。鹿野の給食では、11月中旬から新米になります。	ごはん		はまちの しょうが焼き	豚汁 しらたきのカラフル炒め	おさつ スティック	はまち ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが はくさい しろねぎ もやし コーン	ごめ さとう しらたき さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	653 778	26.0 30.7	297 312	2.0 2.4
12	月	今日は、大山小麦コッパンを揚げて、鹿野町産のきなこをまぶしたきなこ揚げパンを作りました。きなこは、大豆を炒って粉にしたものなので、たんぱく質や食物繊維が豊富です。	きなこ 揚げパン		三色エッグ	ミネストローネ チンゲンサイのソテー		きなこ たまご ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ トマト チンゲンサイ にんじん	コーン はくさい にんにく たまねぎ キャベツ しめじ	コッパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら さとう バター	686 805	25.0 28.0	345 365	3.4 3.9
13	火	沖ぎすは、今が旬の魚です。大きいものは塩焼きが合いますが、煮つけやフライ、すり身にしてみそ汁や鍋に入れてもおいしく食べられます。今日は、鳥取港で水揚げされた沖ぎすをごまフライにしました。骨に気を付けて食べましょう。	もち ごはん		沖ぎすの ごまフライ	根菜カレーシチュー まめまめサラダ		おきぎす とりにく だいず ロースハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	れんこん たまねぎ にんにく なし キャベツ えだまめ	ごめ むぎ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも さつまいも	ごま あぶら カールールウ ごまあぶら	766 893	28.2 32.1	325 341	2.9 3.3
14	水	塩こうじとは、こうじと塩、水を含ませて発酵させた、日本の伝統的な調味料です。肉や魚を漬けると、でんぶんやたんぱく質が分解され、うまみが増してやわらかくなります。	ごはん		豚肉の 塩こうじ焼き	具汁 いかとだいこんのべっこう煮		ぶたにく ご あぶらあげ みぞ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさい しろねぎ だいこん えだまめ	ごめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	651 765	31.2 35.4	336 362	2.3 2.8
15	木	今日は、鳥取港で水揚げされたしらべ、用瀬町の紅差し梅や鹿野町産のみそを使って、しらの梅みそ焼きを作りました。梅が苦手な人でも食べやすいよう、まろやかな味付けにしています。	ごはん		しらの 梅みそ焼き	野菜いっぱいすまし汁 ひじきの炒り煮		しらの みぞ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	にんじん さやいんげん	うめ もやし だいこん えのきたけ しろねぎ	ごめ しらたき さとう	あぶら	594 707	25.3 30.0	352 383	2.7 3.2

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。



た もの たい せつ
食べ物を大切にしよう!



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 キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								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	7群 ビタミンE 植物油	8群 ビタミンB1 動物性食品	9群 ビタミンB2 動物性食品	10群 ビタミンB6 動物性食品				
16	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。11月は、さつまいもを紹介します。鹿野センターではさつまいもご飯にしました。	さつまいも ご飯		揚げだし豆腐	わかめのみそ汁 ブロッコリーの和え物		とうふ みぞ ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ なめこ だいこん しろねぎ もやし はくさい	ごめ さつまいも でんぶん こむぎこ さとう	ごま あぶら	小学校 588	20.4	404	3.3	中学校 705	23.7	441	3.8
20	火	柿には、高血圧の予防に役立つカリウムや、かぜの予防に役立つビタミンCが豊富で、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養価が高いです。今日は、鳥取県産の富有柿をデザートにつけました。	ご飯		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	かきたま汁 はくさいのおかか煮		とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ だいこん えのきたけ はくさい しめじ かき	ごめ さとう でんぶん	あぶら ごま	595	26.1	335	2.1	699	30.7	359	2.3
21	水	おでんは、室町時代にできた「田楽」と呼ばれる煮込み料理に「お」をつけて、「おでんがく」から「おでん」と呼ばれるようになりました。地域によって味も具材もいろいろながあります。	ご飯		はたはたのから揚げ	おでん 納豆和え		はたはた さつまあげ うずらたまご なつとう シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう	だいこん	ごめ でんぶん こむぎこ さといも こんにやく さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	617	23.0	301	1.9	749	28.1	317	2.4
22	木	今日の炒め物は、鳥取市内で育ったなしやんにく、しょうが、みそを使った、因幡のたれで味付けしています。鳥取県産の豚肉や旬のきのこが入った、ご飯のすすむ料理です。	麦ご飯		豚肉ときのこの 因幡のたれ炒め	はるさめスープ 大学いも		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きくらげ エリンギ しろねぎ にんにく しょうが なし はくさい	ごめ むぎ はるさめ さつまいも さとう	あぶら ごま	682	21.6	335	1.6	807	24.9	359	2.2
26	月	今日は、鳥取県産の牛肉と豚肉を使ったデミグラスソースハンバーグを作りました。鹿野センターのハンバーグは肉厚なのが特徴です。ていねいに形を作り、オーブンで中までじっくり焼き上げています。	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	かぶのスープ ジャーマンながいも		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい かぶ にんにく えのきたけ コーン	コッペパン パンこ さとう ながいも	あぶら	648	28.3	327	3.2	767	32.6	351	3.7
27	火	★郷土料理献立★…今年も親がこの魚が始まりました。親がにを使ったかに汁は、鳥取に伝わる郷土料理です。柿なますやかき揚げにも鳥取の味がぎゅつと詰まっています。	ご飯		とっとりかき揚げ	かに汁 柿なます		だいち いか おやがに みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ しょうが だいこん はくさい かき きゅうり	ごめ さつまいも こめこ さとう	あぶら	661	22.3	322	2.8	784	25.6	345	3.4
28	水	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日はいわしのさつま揚げに、ごぼうがたくさん入っています。鹿野町産のしょうがを効かせているので、魚が苦手な人にも食べやすいと人気のメニューです。	カリカリ梅 ご飯		いわしのかみかみ さつま揚げ	白ねぎとなめこのみそ汁 ほうれんそうの佃煮和え		いわし たまご みぞ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんどう	うめ しょうが しろねぎ ごぼう もやし なめこ キャベツ だいこん	ごめ パンこ さとう	あぶら ごま	656	27.4	394	3.0	749	31.7	429	3.9
29	木	今日の豆乳スープは、さといもやはくさい、にんじんの旬の冬野菜をたっぷり使っています。体が温まるメニューです。給食をしっかり食べて元気に過ごしてください。	ご飯		ささみの フレーク焼き	さといもの豆乳スープ こまつなのオイスター炒め		ささみ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース こまつな	はくさい コーン たまねぎ しめじ にんにく	ごめ パンこ コーンフレーク ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	617	26.3	303	2.0	732	31.1	318	2.4	
30	金	寒い季節になりました。毎日手洗いはできていますか？さつとぬらすだけでは、ばい菌は落ちません。手を水で洗い流してから、せっけんを十分に泡立てて、指の間や爪までていねいに洗いましょう。	ご飯		さばのゆずみそ煮	吉野汁 にんじんの炒め物		さば みぞ かまぼこ シーチキン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ゆず えのきたけ はくさい しろねぎ なし	ごめ さとう しらたまもち でんぶん しらたき	あぶら	633	26.6	287	3.0	754	32.1	299	3.3

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。