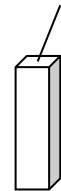
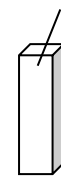
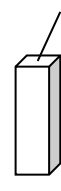


日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							だいごん 第1群	だいごん 第2群	だいごん 第3群	だいごん 第4群	だいごん 第5群	だいごん 第6群	kcal	g	g	g	
2	月	ご飯		かれいのから揚げ	たまねぎのみそ汁 甘長とうがらしと なすの甘辛炒め		かれい みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あまなが とうがらし	えのきたけ たまねぎ なす	ごはん こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 623 中学校 719	小学校 24.6 中学校 28.5	小学校 15.3 中学校 17.1	小学校 2.1 中学校 2.6	●甘長とうがらしについて・・・とうがらしの旬は、夏から秋にかけてです。甘長とうがらしには、ビタミンE、カロテンが多く、髪や目を健康にしたり、皮膚やのど、肺を守ったりする働きがあります。夏の強い日差しを浴びた体には、ぴったりの食べ物です。
3	火	ご飯		若鶏肉の照り焼き	具だくさん汁 たこの酢の物		とりにく こうやどうふ あぶらあげ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり	ほししいたけ ごぼう だいこん きゅうり	ごはん こんにやく さとう		605 690	24.6 27.9	17.2 19.2	1.9 2.2	●たこについて・・・鳥取港で水揚げされた身のしまったおいしいたこです。骨はなく体のほとんどが筋肉でできています。タウリンを多く含み、疲労回復に効果があります。世界中どこでもとれるたこの半分以上を日本人が食べているのは、タウリンの効果を昔から知っていたからでしょう。
4	水	大山小麦 コッペパン		ミートボール	米粉マカロニのスープ コーンとキャベツのソテー		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも こめこマカロニ	オリーブあぶら	548 638	21.4 24.1	17.7 19.4	3.1 3.7	●じゃがいもについて・・・今日のじゃがいもは、鳥取市で計画栽培している気高町産の「くろぼっこ」です。じゃがいもに多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体の外に出し、高血圧を予防する効果があります。また、不足しがちな食物繊維も多く、腸の働きをよくします。
5	木	ご飯		トンカツの みそだれかけ	甘えびととうがんのすまし汁 豆とツナのごま和え		ぶたにく まぐろ あまえび みそ だいず しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう きんときまめ	にんじん こまつな	とうがん えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん さとう パンこ	あぶら ごまドレッシング	701 807	25.0 28.5	23.2 26.1	1.8 2.1	●甘えびについて・・・甘えびの体は、やや細長く、体長は12cmほどの大きさです。鮮度のよいものほど真っ赤で、休漁期をのぞいて一年中水揚げされます。とろけるような甘味は、グリシン、アラニンなどのアミノ酸によるものです。今日は、すまし汁にいれました。
6	金	ご飯		ますの塩焼き	じゃがいものそぼろ煮 はりはり和え		ます ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ つぼづけ だいこん えだまめ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		636 733	26.1 30.5	12.8 13.9	1.9 2.1	●たまねぎについて・・・国府町国分寺で学校給食用に栽培された「万葉の玉姫」です。たまねぎを切ると目が痛くなり、涙がでるのは、たまねぎに硫化アリルという刺激成分が含まれているからです。この成分には、血液の流れをよくする働きがあります。
9	月	ご飯		豚肉の キムチ炒め	にらのスープ ナムル		かまぼこ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ たけのこ はくさいキムチ にんにく だいこん	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	577 663	23.2 26.2	11.3 12.2	2.6 3.0	●にらについて・・・スタミナ料理にかかせないにらは、昔から日本で栽培されてきました。にらの強いにおいのもとなっているのが、アリシンと呼ばれる物質で、食欲増進や強い殺菌作用を持っています。ミネラル分を多く含むので、体を元気にしてくれる働きがあります。
10	火	ご飯		はたはたの から揚げ	油揚げとなすのみそ汁 くきわかめのきんぴら		はたはた あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	なす たまねぎ れんこん	ごはん じゃがいも でんぶん こむぎこ	あぶら さとう	605 748	21.3 27.5	15.7 21.7	2.0 2.7	●くきわかめについて・・・くきわかめは、わかめの茎の部分でコリコリした食感が特徴です。カルシウム、マグネシウムを含み、骨を作る働きを助けたり、食物繊維を多く含むので、腸をきれいにしたりする働きがあります。
11	水	大山小麦 全粒パン		チキンフランク	いろどリスープ 焼きそば		とりにく ぶたにく いわし さば	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えだまめ スイートコーン たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン じゃがいも やきそばめん		599 712	25.7 30.1	20.6 24.1	3.5 4.2	●大山小麦について・・・鳥取市の学校給食用コッペパンには、大山町、琴浦町、南部町、伯耆町など大山のすその豊かな大地で育った小麦を使用しています。今年から塩分をひかえて、とりすぎないように工夫しています。鳥取県の大地の恵みに感謝していただきましょう。
12	木	ご飯		竹輪の カレー揚げ	とっとり自慢ぎゅうっと汁 砂丘ながいもの梅和え	にじっせい 二十世紀梨 ゼリー	ちくわ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく しめじ しいたけ たまねぎ うめ きゅうり しろねぎ	ごはん こむぎこ おおむぎ なしゼリー	あぶら ごまあぶら	705 779	23.7 25.9	17.7 18.3	3.1 3.3	★とっとり県民の日献立★・・・9月12日は、「とっとり県民の日」です。鳥取県が全国一になったことのある、牛肉・しいたけ・二十世紀梨・大山牛乳などの食材を入れた献立にしました。給食を通して、ふるさと鳥取について理解を深め、さらに鳥取を好きになってほしいと思います。

※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。

