令和元年　10月　学校給食予定献立表

その１

元気の合言葉

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】 **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	主に体の組織をつくる 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	主に体の調子を整える 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	主にエネルギーになる 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	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	火	きのこには、腸をきれいにする食物繊維やエネルギー代謝を助けるビタミンB1、B2などが含まれています。	ご飯		秋鮭の ノンエッグ マヨネーズ焼き	とっとりきのこ汁 五目ひじき		さけ あぶらあげ **みそ** さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	**にんじん** **パセリ**	たまねぎ えのきたけ しめじ まいたけ えだまめ **しろねぎ** ほししいたけ	**こめ** こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ	小学校 631 中学校 733	26.5 31.3	322 346	2.2 2.5
2	水	かぼちゃは、皮や皮に近い部分に栄養が多く含まれています。今日は地元で収穫されたかぼちゃのみそ汁です。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	かぼちゃのみそ汁 はりはり和え		とりにく あぶらあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** **かぼちゃ** ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ もやし	**こめ** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごま	737 850	26.1 29.8	311 330	2.4 3.0
3	木	ゆばは、豆乳を加熱した時にできる膜のことをいいます。ゆばのほかに、豆腐や油揚げ、高野豆腐、しょうゆやみそなども大豆が原料となってできています。	ご飯		さばの みそ煮	ゆばのすまし汁 キャベツと厚揚げの しょうが炒め		さば ゆば とうふ あつあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	**ほうれんそう** **にんじん** いんげん	**しょうが** えのきたけ **しろねぎ** だいこん キャベツ	**こめ** さとう	あぶら	650 733	24.2 27.4	329 355	2.1 2.5
4	金	さつまいもには、食物繊維やビタミンCが多く含まれており、お腹の調子を整えたり、肌をきれいにしたりします。	麦ご飯		チンジャオ ロースー	わかめスープ 大学いも		ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう **わかめ**	ピーマン **にんじん** チンゲンサイ	**しょうが** たけのこ しめじ	**こめ** むぎ さとう でんぷん さつまいも	あぶら ごま	675 –	24.0 –	335 –	2.4 –
7	月	塩こうじは、米こうじと塩と水を混ぜて作られる日本伝統の発酵食品です。米こうじは、ビタミンB群が豊富に含まれ、免疫力を高めるといわれています。	大山小麦 コッペパン		照り焼き ハンバーグ	ポトフ じゃがいもの塩こうじソテー	ブルーベリージャム	とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	**にんじん** **パセリ** いんげん	だいこん しめじ たまねぎ	コッペパン さとう パンこ マカロニでんぷん じゃがいも しおこうじ ジャム	あぶら	671 768	24.3 26.7	333 348	3.3 3.8
8	火	かれいの身は、白身であっさりとしていて味にくせがないので、煮付けや揚げ物などどんな料理にも合います。	ご飯		かれいの から揚げ	豆乳みそ汁 ほうれんそうのおかか和え		エテカレイ あぶらあげ とうにゅう **みそ** かつおぶし	ぎゅうにゅう	**にんじん** **ほうれんそう**	たまねぎ **しろねぎ** えのきたけ **キャベツ**	**こめ** こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう てまりふ	あぶら	633 738	27.3 32.0	340 369	2.3 2.8
9	水	さといものぬめりは「ガラクタン」という成分で、免疫力を高め、かぜなどにかかりにくくする働きがあります。	ご飯		豚肉の しょうが炒め	なめこみそ汁 さといものそぼろ煮		ぶたにく とうふ あぶらあげ **みそ** とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ	**しろねぎ** **しょうが なし** なめこ たまねぎ だいこん えだまめ	**こめ** **さといも** さとう でんぷん	あぶら	634 740	28.1 33.3	319 344	2.3 2.8
10	木	納豆ボールは、ひきわり納豆とミンチ肉をよく混ぜてまるめて油で揚げて作ります。揚げることで、納豆が苦手な人も食べやすくなります。	ご飯		納豆ボール	もずくスープ 切干大根のソース炒め		なっとう **みそ** ぎゅうにく ぶたにく おから とうふ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	**にんじん**	**しろねぎ** スイートコーン もやし きりぼしだいこん	**こめ** でんぷん さとう	あぶら	631 744	24.2 29.0	326 359	2.5 3.0
11	金	さんまは秋を代表する味覚のひとつですね。今月もいろんなさんまの料理が登場します。今日は、さんまの塩焼きです。	麦入り わかめ ご飯		さんまの塩焼き	肉じゃがさつま たこときゅうりの酢の物	パンプキンババロア	さんま ぎゅうにく ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん**	たまねぎ えだまめ キャベツ **きゅうり**	**こめ** むぎ じゃがいも こんにゃく **さつまいも** さとう ババロア		773 902	28.3 33.4	312 332	3.1 3.7
15	火	なすは夏から秋にかけて収穫されます。秋になると皮がやわらかく、実がしまっておいしくなります。今日は、豚肉などと炒めました。	さつまいもご飯		いわしフライ	豆腐のすまし汁 なすのスタミナ炒め		いわし とうふ かまぼこ ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** ピーマン	**だいこん** **しろねぎ** えのきたけ たまねぎ なす	**こめ** **さつまいも** こむぎこ パンこ さとう	あぶら	704 781	28.6 31.2	325 338	2.9 3.5

太字は、気高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。

令和元年　10月　学校給食予定献立表　その２

鳥取市立気高学校給食センター

元気なからだをつくろう！

【今月の鳥取市の給食目標】

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	主に体の組織をつくる 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	主に体の調子を整える 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	主にエネルギーになる 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	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
16	水	八宝菜は中国料理のひとつで、八宝菜の「八」はたくさんの食材を使っているという意味です。たくさんの食材を使って作ることで、うまみが増します。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	**にんじん** チンゲンサイ	たまねぎ　はくさい **キャベツ　しょうが** ほししいたけ パイン　たけのこ みかん　もも	**こめ** でんぷん ゼリー パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 644 中学校 778	26.0 31.8	305 330	2.0 2.4
毎月19日は食育の日 17	木	はまちは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。はまちが成長するとぶりになります。縁起の良い魚として知られています。	ご飯		はまちの揚げ煮	白玉汁 こまつなの煮びたし		はまち ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな **にんじん**	はくさい **だいこん** **しろねぎ　しょうが** しいたけ　ごぼう	こめ　こむぎこ でんぷん さとう しらたまもち こんにゃく	あぶら	690 807	26.1 30.5	301 325	1.7 2.1
18	金	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「らっきょう」です。しゃきしゃきとした歯ごたえのよい食感が、福部町のらっきょうの特徴です。	麦ご飯		松風焼き	じゃがいものみそ汁 らっきょうサラダ		ぶたにく とりにく おから　ハム **みそ** あぶらあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ほうれんそう	たまねぎ えだまめ　らっきょう えのきたけ **キャベツ** **きゅうり**	**こめ** むぎ さとう じゃがいも	ごま ドレッシング	673 812	26.1 32.1	328 361	2.1 2.9
21	月	鶏肉は世界中で食べられている食肉で、体のもとになる良質の「たんぱく質」を多く含んでいます。今日は、鳥取県産の鶏肉をマーマーレード焼きにしました。	米粉パン		若鶏肉のマーマレード焼き	かぼちゃのポタージュ キャベツのジンジャーソテー		とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	**かぼちゃ** **にんじん**	**にんにく　しょうが** グリンピース　しめじ たまねぎ　**キャベツ** **しろねぎ** エリンギ	こめこパン さとう マーマレード じゃがいも	あぶら	685 812	29.3 34.3	293 307	3.4 4.2
23	水	はたはたは、白身の魚で味は淡白ですが、脂質は比較的多く脂ののりがよいです。鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。	ご飯		はたはたフライ	酒ノ津わかめのみそ汁 三色ツナ和え		はたはた まぐろのみずに **みそ**	ぎゅうにゅう **わかめ**	**にんじん** **ほうれんそう**	**だいこん** えのきたけ **しろねぎ** **キャベツ**	**こめ** こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら	595 694	21.4 25.2	293 315	2.3 2.7
24	木	今日のカレーには、秋の味覚であるしめじや長いも鳥取市産の梨ピューレをいれました。	麦ご飯		ハムステーキ	秋の実りカレー 酒ノ津わかめサラダ		とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう **わかめ**	**にんじん**	たまねぎ　しめじ **にんにく**　なし スイートコーン **キャベツ** **きゅうり**	**こめ** むぎ じゃがいも ながいも でんぷん	あぶら	645 －	23.5 －	293 －	2.7 －
25	金	呉汁は、大豆を水に浸したものをすりつぶしてどろどろにした「呉」を使った汁です。大豆の栄養をまるごといただくことができます。	ご飯		信田煮	呉汁 きんぴらごぼう		とりにく あぶらあげ **みそ**　だいず ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ いんげん	たまねぎ **だいこん** はくさい ごぼう	**こめ** でんぷん さとう	ごま ごまあぶら	664 755	26.3 29.9	352 374	3.0 3.4
28	月	今日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材はクラムチャウダーに入っている「いか」です。よくかんで食べましょう。	大山小麦 パインパン		かぼちゃフライ	クラムチャウダー もやしナポリタン		ぶたにく ベーコン ほたて　あさり いか　ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン **にんじん** **パセリ**	たまねぎ もやし	パインパン こむぎこ パンこ でんぷん じゃがいも	あぶら	748 971	21.6 26.3	295 318	3.6 4.5
29	火	「りっちゃんサラダ」は、小学校1年の国語科の教科書にある「サラダで元気」に登場するサラダです。トマトや昆布など、様々な食材が入っています。	ご飯		チーズオムレツ	ながいものカレースープ りっちゃんサラダ		たまご ハム かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	**にんじん** チンゲンサイ トマト	たまねぎ **きゅうり** **キャベツ** スイートコーン	**こめ** ながいも マカロニ さとう	あぶら	603 694	22.1 25.3	286 298	2.2 2.6
30	水	しょうがには、体をポカポカと温める働きがあります。今日は、気高町瑞穂地区で収穫されたしょうがを使って、そぼろご飯にしました。	しょうがそぼろご飯		さんまのかぼす煮	さつまいものみそ汁 だいこんのべっこう煮	中）赤梨	とりにく さんま あぶらあげ **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** いんげん	えだまめ　かぼす レモン　えのきたけ **しろねぎ**　はくさい **だいこん　しょうが** **（中）あかなし**	**こめ** **さつまいも** さとう	あぶら	704 856	26.8 30.4	399 416	3.2 3.9
31	木	プルコギは、韓国の代表的な肉料理の一つで、韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉という意味があります。	麦ご飯		プルコギ	チンゲンサイのスープ ナムル	小）赤梨	**みそ** ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう **わかめ**	**にんじん** ほうれんそう チンゲンサイ ピーマン	**しょうが**　もやし **にんにく**　しめじ たまねぎ　たけのこ ほししいたけ **（小）あかなし**	**こめ** むぎ さとう	ごま ごまあぶら	632 687	24.9 28.1	339 361	3.0 3.7

太字は、気高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。