

9月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくひょう
鳥取市の今月の給食目標

とっとりけん さんぶつ し
鳥取県の産物を知ろう



とっとりしりつあわはらがっこう給食センター

日	曜日	 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分				
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品								
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 バター・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油類	キロ カロリー	グラム	ミリ グラム
2	月	<p>★かぼちゃについて 皮膚や粘膜を丈夫にする働きのあるカロテンが豊富に含まれていて、かぜを予防したり、体の抵抗力を高めたりする働きがあります。今日は、河原町で作られたかぼちゃがポタージュの中に入っています。</p>	大山小麦 コッパン	 チキンの マーマレード焼き	河原かぼちゃの豆乳シチュー 海そうサラダ		とりく ベーコン いとかまほこ とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	かぼちゃ にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しょうが だいこん	コッパン マーマレード こめこ じゃがいも	あぶら さとう	(小)	(小)	(小)	(小)	625	26.4	306	3.4
3	火	<p>★はまちについて はまちは、成長するにつれて「つばす、はまち、まるこ、ぶり」と名前が変わる出世魚の一つです。今日は、鳥取県で水揚げされたはまちに、しょうがやしょうゆで下味を付け、粉をまぶして揚げた竜田揚げです。</p>	ご飯	 はまちの 竜田揚げ	豆腐とわかめのすまし汁 きんぴらごぼう		はまち とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ しょうが ごぼう えのきたけ えだまめ	しろねぎ ごぼう えだまめ	こめ でんぷん ごむぎこ こんにゃく さとう	あぶら さとう	663	24.8	299	2.1	779	29.1	324	2.5
4	水	<p>★みょうがについて 花のつぼみの部分を食べる、花野菜の仲間です。さわやかな香り成分には、食欲アップや消化を助ける働きがあります。今日は、旬のみょうがを酢の物に入れました。</p>	ご飯	 豚肉の 塩だれ炒め	もずくスープ ささみとみょうがの酢の物		ぶたにく いとかまほこ ささみ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	キャベツ エリンギ みょうが たまねぎ きゅうり もやし	さとう	あぶら さとう	583	25.4	325	2.4	672	29.4	348	2.9
5	木	<p>★かれいについて 鳥取県で水揚げが多い魚で、鳥取市でよく食べられている魚でもあります。かれいは、海底の砂の中に潜むのに適した平たい体をしています。糖質や脂質、たんぱく質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB2が多く含まれています。</p>	わかめご飯	 かれいの から揚げ	豚汁 キャベツのごま和え		かれい ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ ごむぎこ でんぷん さつまいも こんにゃく	あぶら ごま	624	25.3	340	3.0	728	29.9	366	3.7
6	金	<p>★なすについて なすの皮の色素であるナスニン、生活習慣病やがんを予防する働きがあります。ナスニンは、炒め物や揚げ物など油を使った調理をすることで効率よく摂取できます。今日は、なすを炒めて作ったマーボーなすです。</p>	ご飯	 野菜しゅうまい	チンゲンサイのスープ マーボーなす		しゅうまい ベーコン ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ にんにく しょうが もやし ほししいたけ とうがん なす	こめ ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら さとう	593	21.2	270	2.2	673	23.7	276	2.6
9	月	<p>★とっとりラーメンについて 今日のとっとりラーメンの中には、鳥取県の特産品であるあご竹輪や、鳥取県産の手ししいたけが入っています。地元のおいしい食材を味わって食べてください。</p>	こめこ 米粉パン	 手作り 春巻き	とっとりラーメン コーンのサラダ		ぶたにく あごちくわ ロースハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	キャベツ もやし にんにく しょうが もやし スイートコーン ほししいたけ	こめこパン はるさめ ごむぎこ ラーメン	ごまあぶら あぶら	666	29.4	314	3.2	766	33.7	334	3.9
10	火	<p>★にらについて にらの香りのもとであるアリシンには、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあります。疲労回復に役立つので、夏の暑さが残る今の時期に食べてもらいたい食材です。今日は、にらと相性のよい卵を使った、にらたまみそ汁です。</p>	ご飯	 さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	にらたまみそ汁 たけのこのピリ辛炒め		さわら みぞ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にら にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	636	27.9	283	2.3	744	32.9	297	2.9
11	水	<p>★ごぼうについて ごぼうは根を食べる根菜の仲間、秋から冬にかけてが旬です。おなかの中をきれいにそうじする働きがある、食物繊維が多く含まれています。今日は、ごぼうや白ねぎなどのたっぷりの野菜と、くすして炒めた豆腐が入ったけんちん汁です。</p>	ご飯	 豚肉の バーベキュー ソースかけ	けんちん汁 こまつなのりの酢和え		ぶたにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	なしピール もやし たまねぎ にんにく しょうが ごぼう しろねぎ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	583	24.8	322	2.1	674	29.1	346	2.6
12	木	<p>★【とっとり県民の日献立】★ 鳥取県が誕生した日にちなみ、9月12日が「とっとり県民の日」とされました。今日の献立には、鳥取県の特産物や県産の食材をたくさん取り入れています。豊かな自然に囲まれた鳥取県でとれた食材を味わっていただきましょう。</p>	ご飯	 あごの らっきょう南蛮	ながいものみそ汁 ほうれんそうのおかか煮	 二十世紀梨 ゼリー	あご あぶらあげ かつおぶし みぞ いとかまほこ	ぎゅうにゅう	とうがらし にんじん ねぎ ほうれんそう	らっきょう えのきたけ キャベツ たまねぎ	こめ にじいせいのしりしり でんぷん さとう ながいも	あぶら	651	25.4	303	2.5	729	27.8	321	3.0
13	金	<p>★【お月見献立】★ 今日の十五夜にちなんで献立です。十五夜は「中秋の名月」、「芋名月」とも呼ばれ、団子もち、さといもなどをお供えします。秋に収穫できた野菜などをお供えすることで、秋の美りに感謝する行事です。</p>	ご飯	 さばの ごまだれかけ	いものこ汁 切り干し大根の酢の物	 お月見団子	さば とりく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ だいこん きりほしだいこん きゅうり	こめ さとう でんぷん さといも おつきみだんご	ごま	660	25.6	297	2.9	755	30.0	313	3.3

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

とっとりし こんげつ きゅうしよくひょう
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。

9月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくひょう
鳥取市の今月の給食目標

とっとりけん さんぶつ し
鳥取県の産物を知ろう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうじょく
鳥取市立河原学校給食センター

日曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のはたらき					エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム	
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
							魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油類
17 火	★ハムとコーンのピラフについて 給食センターでは、野菜スープで炊いたご飯に、炒めて調味した具を混ぜ合わせてピラフを作ります。ご飯、具材を別々に作ることで、味がまんべんなくつき、また色もきれいに仕上がります。	ハムとコーンのピラフ		ささみのフレーク焼き	なすとトマトのスープ ツナサラダ	デザート その他	ロースハム とりにく ツナ	ぎゅうにゅう バセリ トマト	にんじん たまねぎ きゅうり スイートコーン なす にんにく キャベツ だいこん	こめ パンこ コーンフレーク マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ	(小) 601 (中) 695	(小) 26.5 (中) 31.0	(小) 272 (中) 283	(小) 3.0 (中) 3.6	
18 水	★【かみかみ献立】★ 毎月8がつく日はかみかみ献立です。今日は、酢の物にかみごたえがある「たこ」を入れました。よくかんで食べることは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、脳の働きも活発にします。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。	ご飯		はたはたのから揚げ	じゃがいもの煮物 たこの酢のもの	デザート その他	はたはた ぶたにく あつあげ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり (中)にしじきなし	こめ さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	669 811	26 31.0	300 328	2.2 2.7	
19 木	★【とっとりふるさと探検献立】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、市内各地域の産物を紹介します。今月は佐治町で栽培されている「二十世紀梨」です。今しか味わえない旬の食材です。地元の恵みを味わっていただきましょう。	ご飯		あじのフライ	かぼちゃのみそ汁 ひじきの炒り煮	デザート その他	あじ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しめじ (小)にしじきなし	こめ パンこ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	684 791	23.4 26.7	324 346	2.4 2.8
20 金	★とっとりっこ焼きについて とっとりっこ焼きは、鳥取県の特産物である「砂丘長いも」「白ねぎ」、鳥取藩で水揚げされた「いか」を、小麦粉と県産の米粉に混ぜてお好み焼き風に焼いたものです。米粉を少し入れることでもちっとした食感になります。	ご飯		とっとりっこ焼き	佐治豆腐のすまし汁 なすとピーマンのごまみそ炒め	デザート その他	いか みそ かつおぶし とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ なす しろねぎ たまねぎ えのきだけ	こめ ながいも こめこ こむぎこ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま	600 695	19.6 22.2	321 343	2.4 2.6
24 火	★ホイコーローについて ホイコーローは中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めた後、テンメンジャンという甘いみそと、トウバンジャンという辛いみそを組み合わせ、甘辛い味付けをしています。甘辛い味付けでご飯とよく合うので、ご飯と一緒に食べてみてください。	ご飯		ホイコーロー	ワンタンスープ 大学いも	デザート その他	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく たまねぎ ほししいだけ	こめ さつまいも さとう でんぷん ワンタン	あぶら	743 865	24.3 28.1	292 304	2.0 2.5
25 水	★境港サーモンについて 境港の美保湾で養殖されている銀さけのことです。潮の流れが速いところで育つため、適度に脂がのっていて、身がしまっているのが特徴です。今日は、境港サーモンを鳥取市産の塩こうじに漬けて焼きました。	ゆかりご飯		境港サーモンの塩こうじ焼き	酒ノ津わかめのみそ汁 干草和え	デザート その他	サーモン みそ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう あかしそ	たまねぎ しろねぎ もやし えのきだけ	こめ しおこうじ じゃがいも	こまあぶら	568 642	25.0 26.8	281 290	3.8 4.4
26 木	★白ねぎについて 成長するたびに土をかぶせていき、日光が当たらない白い部分が長くなるように育てます。鳥取県では、品種を使い分けて栽培しているため、1年を通して白ねぎを食べることができます。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の白ねぎソースかけ	たまごとほうれんそうのスープ にらの中華炒め	デザート その他	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ スイートコーン キャベツ	こめ さとう でんぷん	ごま あぶら	636 732	25.8 29.5	297 312	2.6 3.2
27 金	★いかにについて 日本は世界の中でもいかの消費量が多い国で、刺身や煮物、揚げ物など様々な料理に使われています。今日は、いかのフライにしました。いかは脂肪が少なく、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。	小麦ご飯		いかのフライ	ポークカレー いろどりサラダ	デザート その他	いか ぶたにく いとがまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なしピューレ キャベツ スイートコーン	こめ むぎ パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも	あぶら	715 846	23.6 27.9	271 287	2.9 3.7
30 月	★らっきょうについて 鳥取市福部町はらっきょうの生産が始まって100年以上の歴史があります。砂丘の砂地を生かして作られるらっきょうは、透き通るような白さとシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	いか団子のスープ らっきょうサラダ	デザート その他	だいず ぎゅうにく ぶたにく いかにだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく だいこん しろねぎ らっきょう	コッペパン でんぷん	あぶら	565 673	28.9 34.1	324 348	3.3 4.0

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

とっとりし こんげつひょう しよくひょう きょうじょく
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。