



10月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
1	火	ご飯		さばのみそだれかけ	ゆばのすまし汁 さつまいもの甘煮	ほか	さば みそ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	たまねぎ	ごはん さつまいも こんにやく てまりふ さとう	小学校 652	小学校 26.4	小学校 16.1	小学校 2.3	●さつまいもについて…さつまいもを切った時に出る白い液体はヤラピンと呼ばれ、おなかの調子を整えるはたらきがあります。今日は、鳥取市内で学校給食用に計画栽培されているさつまいもを使った甘煮にしました。	
2	水	大山小麦 コッペパン		かぼちゃコロッケ	ミネストローネ ほうれんそうのソテー	ほか	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ エリンギ にんにく スイートコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ こもぎこ でんぶん	あぶら オリーブあぶら	595 752	18.8 22.6	22.6 29.0	2.7 3.4	●かぼちゃについて…かぼちゃの名前の由来は、今から約500年前にポルトガル人が、カンボジアの産物として日本に「カンボジア瓜」と伝えたことが始まりと言われています。のちに、「瓜」がとれて「かぼちゃ」と言われるようになりました。
3	木	ご飯		さわらの塩こうじ焼き	真だくさん根菜汁 はくさいの煮びたし	ほか	さわら みそ とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	れんこん ごぼう しいたけ はくさい	ごはん こんにやく さとう しほこうじ	621 712	27.3 31.6	15.6 17.3	2.3 2.6	●真だくさん根菜汁について…根菜とは、植物の根や茎の部分を食べる野菜のことをいいます。体を温めるはたらきがあるため、寒くなるこれからの季節にぴったりな食材です。今日は、れんこんやごぼう、にんじんの入った根菜汁にしました。	
4	金	ご飯		豚肉の梨ソース炒め	ながいものすまし汁 切干大根のさっぱり和え	ほか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし きゅうり	キャベツ グリーンピース なし うめ えのきたけ	ごはん さとう ながいも	あぶら	563 649	21.2 25.0	10.7 11.5	2.1 2.6	●ながいもについて…今日は、鳥取県中部の砂丘地帯で栽培されている「砂丘ながいも」を使います。まっすぐと長く、肌がきれいなのが特徴で、鳥取県の特産品のひとつにもなっています。
7	月	わかめ ご飯		さけの塩焼き	なめこ汁 ごぼうサラダ	ほか	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ ごぼう はくさい キャベツ きゅうり	ごはん ごまドレッシング	583 667	25.1 29.3	14.4 15.8	3.1 3.9	●さけについて…さけは、白身魚の仲間ですが、身の色が赤く見えます。それは、さけがえびやかに食べるからです。えびやかにには、アスタキサンチンという色素が含まれており、これは体の疲れを取ったり、病気を予防したりすることに役立ちます。	
8	火	ご飯		玄米入り平つくね	のっぺい汁 かぼちゃとれんこんの煮物	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ さやいんげん	たけのこ だいこん れんこん たまねぎ しめじ しょうが	ごはん げんまい パンこ こんにやく でんぶん さとう	623 716	21.1 24.1	15.0 16.4	2.3 2.6	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、だ液の分泌を促して消化を助けたり、むし歯を予防したりする効果があります。今日の給食には、かみごたえのあるたけのこや根菜を取り入れました。しっかりとかむことを意識して食べましょう。	
9	水	米粉パン		おさかなカツ	肉うどん キャベツの炒め物	ほか	ぎゅうにく すけとうだら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ キャベツ しろねぎ	こめこパン パンこ うどん でんぶん	あぶら	618 736	27.9 32.7	22.8 26.3	3.1 3.7	●米について…米は、ご飯はもちろんのこと、もちや団子、せんべいになるだけではなく、みそや酢、酒の原料にもなります。今日の給食の米粉パンもそのひとつで、鳥取市産のコシヒカリ、ひとめぼれ、きぬむすめを使用して作られています。
10	木	ご飯		しいらのバジル焼き	白ねぎのコンソメスープ だいずのトマト煮	ブルーベリー タルト	しいら ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	バジル にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ しろねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう ブルーベリータルト	あぶら オリーブあぶら	694 786	27.1 31.8	17.3 18.6	1.8 2.3	★目の愛護デー献立★…10月10日は目の愛護デーです。トマトやブロッコリーなどの緑黄色野菜は、光によるダメージから目を守るルテインや目のはたらきをよくするビタミンAを多く含んでいます。いつまでも健康な目を保つために、目によい食材を進んで食べましょう。
11	金	ご飯		若鶏肉のから揚げ 三色ナムル	キムチチゲ 三色ナムル	ほか	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら キャベツ はくさいキムチ もやし きくらげ	だいこん きゅうり きくらげ	ごはん こもぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	746 855	30.1 34.3	26.6 29.8	3.3 3.9	●ナムルについて…ナムルは韓国語で「和え物」を意味し、韓国の家庭で親しまれている料理のひとつです。野菜や山菜を調味料とごま油を使って和えるのが特徴です。今日は、もやしときゅうりときくらげを使って三色のナムルに仕上げました。
15	火	ご飯		さばのおろしかけ	秋なすのみそ汁 きんぴらごぼう	ほか	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん とうがらし	だいこん なす ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	619 707	27.1 31.0	15.8 17.4	2.6 3.0	●さばについて…さばは、秋から冬にかけてが脂ののっておいしい時期です。さばに多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をさらさらにしたり、脳のはたらきを活発にしたり、生活習慣病予防に効果的です。

*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」「給食レシピ」をご覧ください。



10月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
16	水	大山小麦 コッペパン		春巻き	はるさめのスープ いろいろサラダ	デザート ほか	ぶたにく ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しめじ もやし だいこん キャベツ	コッペパン はるさめ ドレッシング	あぶら ドレッシング	613 692	18.0 20.3	25.9 27.6	3.0 3.5	●しめじについて…しめじは、カルシウムの吸収を助ける栄養素であるビタミンDが多く含まれています。じょうぶな骨をつつたり、病気に負けない体を作つたりすることに役立ちます。	
17	木	ご飯		信田煮	紅白かまぼこのすまし汁 こまつなの炒め物	デザート ほか	あぶらあげ とりにく ぶたにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	623 686	20.7 22.2	17.2 17.5	2.7 2.9	●信田煮について…油揚げを使う料理には「信田」という名前がつけられます。これは、信田の森にすんでいた白きつねの大好物が油揚げだったという一説があります。今日は、油揚げの中にぶた肉やにんじんなどが詰まった信田煮です。
18	金	秋の香り ご飯		はまちのフライ	白ねぎたつぷり塩ちゃんこ らっきょう和え	【湖山小・ 湖南学園】 赤梨	はまち とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しろねぎ きゅうり だいこん	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ドレッシング	707 834	25.7 29.9	25.1 29.2	3.7 4.2	★とっとりふるさと探検献立〜らっきょう〜★毎月19日の食育の日は、鳥取市内の食材を紹介する「とっとりふるさと探検」を実施しています。福部町で生産されているらっきょうは、透き通るような白さとシャリシャリとした食感が特徴です。今日は、そのよさを生かした和え物を作ります。
21	月	ご飯		かれのいから揚げ	たまねぎのみそ汁 うの花の炒り煮	デザート ほか	えてがれい みそ おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だいこん たまねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	613 706	24.7 28.5	15.3 17.0	2.2 2.8	●うの花について…大豆から豆腐を作る過程で出る絞りかすのことを「うの花」や「おから」といいます。たんぱく質や食物繊維、ミネラル、ポリフェノールが豊富で、体の中の余分なものを外に出してくれるはたらきがあります。給食では、鳥取県産の大豆からできたものを使っています。
23	水	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	たらのスープ フルーツミックス	デザート ほか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく たら	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく だいこん しょうが	コッペパン さとう カクテルゼリー	あぶら	578 688	26.9 31.5	19.0 21.8	2.8 3.3	●たらについて…たらは、1年を通して水揚げされていますが、秋から冬にかけてが最も漁獲量が多い魚です。真っ白な身で、ふわふわとした食感とあっさりとした味が特徴です。今日は、鳥取港で水揚げされたたらをスープに入れました。
24	木	ご飯		ほうれんそう入り オムレツ	秋の実りポトフ ブロッコリーのサラダ	デザート ほか	たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ ブロッコリー	れんこん ごぼう まいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	635 725	19.9 22.3	16.0 17.8	2.1 2.5	●まいたけについて…まいたけに多く含まれているβ-グルカン、食物繊維の一種で、おなかの中をきれいにしたり、病気から体を守つたりするはたらきがあります。残さずに食べて元気な体をつくりましょう。
25	金	ご飯		さんまの かぼすレモン煮	とっとりきのこのみそ汁 大学いも	【末恒小・賀露 小・湖山西小】 赤梨	さんま あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	かぼす レモン しめじ たまねぎ えのきたけ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	860 935	23.6 25.6	29.6 31.2	2.2 2.5	★秋の味覚献立★秋は、「食欲の秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさんとれる季節です。今日は、秋が旬のさつまいもやきのこ、さんまを献立に取り入れました。秋の実りに感謝しながら味わって食べましょう。
28	月	ご飯		さわらの梅あんかけ	肉じゃが れんこんのごま酢和え	デザート ほか	さわら ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ えだまめ たまねぎ れんこん キャベツ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	ごま	658 758	25.4 29.5	14.1 15.8	2.1 2.6	★かみかみ献立★毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、味覚の発達や脳の働きの活性化につながります。1口食べるごとに30回はかむことを意識して食べましょう。
29	火	ご飯		トンカツ	もずくスープ 切り干大根のピリ辛炒め	【浜坂小】 赤梨	ぶたにく もずく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな どうがらし	たまねぎ キャベツ えのきたけ たけのこ きりぼしだいこん （浜坂小）あかなし	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	657 764	19.4 21.9	20.4 23.7	2.0 2.5	●もずくについて…もずくの表面のぬるぬるとした部分には、「フコダイン」と呼ばれる成分が含まれています。血液中のコレステロールを減らしたり、腸の中の善玉菌を増やしたりするはたらきがあり、健康な体づくりにぴったりな食材です。
30	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きミートボール	砂丘かんしょのクリームシチュー りっちゃんサラダ	デザート ほか	とりにく ぎゅうにゅう ロースハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン さつまいも じゃがいも さとう こむぎこ	オリーブあぶら	638 741	23.7 27.0	21.7 24.2	2.9 3.4	●りっちゃんサラダについて…小学校1年生の国語科で学習する「サラダでげんき」に出てくるりっちゃんが、病気のお母さんのために作るサラダを再現しました。サラダの中には、どんな食べ物が入っていたでしょうか。
31	木	ご飯		ますのノンエッグ マヨネーズ焼き	みそけんちん汁 白ねぎのしょうが炒め	【湖東中】 赤梨	ます どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しいたけ しょうが しろねぎ キャベツ （湖東中）あかなし	ごはん こんにやく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	610 715	27.4 31.8	15.3 17.1	2.2 2.6	●みそけんちん汁について…「けんちん汁」の由来は、鎌倉時代に建長寺というお寺で作られていたことが始まりだと言われています。「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。今日は、みそ味に仕上げました。

*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」「給食レシピ」がご覧いただけます。