

令和元年度



9月の予定献立表



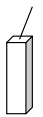
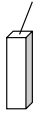
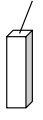
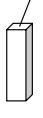
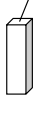
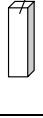
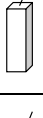
鳥取市の今月の給食めあて



鳥取県の産物を知ろう

鳥取市立湖東学校給食センター



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・ 菌をつくる(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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	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	臭だくさん汁 たこの酢の物		とりにく こうどうふ 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す。
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 だいず しろいんげんまめ	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 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になっているのが、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 こんにやく	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	いろどろスープ 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	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 ながいも 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」「給食レシピ」がご覧いただけます。

令和元年度



9月の予定献立表



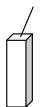
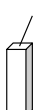
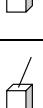
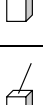
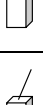
鳥取市の今月の給食めあて



鳥取県の産物を知ろう

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も 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・ 菌をつくる(赤)		おもに体の調子と 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					
13	金	ご飯		さばのみそ煮	月見団子汁 かぼちゃのごまがらめ		さば とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	ごぼう しいたけ グリーンピース たまねぎ	ごはん こんにやく さとう でんぷん	あぶら ごま しらたまだんご	小学校 657 中学校 760	小学校 23.8 中学校 27.4	小学校 15.0 中学校 16.7	小学校 2.1 中学校 2.5	★月見献立★・・・月見とは、月を眺めて楽しむことです。特に中秋の名月 を十五夜といいます。月見では、丸い団子を月に、すすきを稲穂に見立て てかざり、さといもや栗など収穫されたばかりの農作物を供えて感謝の気 持ちはあらわします。
17	火	ご飯		はまちの みりん焼き	五目煮 こまつなとキャベツの 塩こうじ炒め		はまち こうやとうふ とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく しおこうじ	あぶら さとう	731 857	32.4 38.5	18.7 21.4	2.2 2.8	●はまちについて・・・今日のはまちは、鳥取県で水揚げされたものです。 大きくなって80cm以上になると名前が変わり、ぶりと呼ばれます。煮物、 焼き物、しゃぶしゃぶなどいろいろな料理に使われます。体をつくるたんぱ く質や血液をさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)も含まれています。
18	水	大山小麦 コッペパン		豚肉とだいずの ケチャップがらめ	シーフードとろーリースープ コーンサラダ		ぶたにく だいず ベーコン ほたて たら	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ もやし しめじ だいこん スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	747 893	26.8 31.8	34.1 40.1	3.8 4.4	★かみかみ献立★・・・よくかんで食べることは、消化を助けたり、脳へ運ば れる血液量を増やして頭の働きを活性化したりします。今日のかみかみ献 立は、かみごたえのある豚肉とだいずのケチャップがらめです。一口30回 を目標に、よくかむことを意識して食べましょう。
19	木	ご飯		ハンバーグの 二十世紀梨ソースかけ	豆腐のみそ汁 みょうがの酢のもの		ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なし みょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう		630 720	23.3 26.5	16.2 17.9	2.3 2.8	★とっとりふるさと探検献立～二十世紀梨～★鳥取県を代表する青梨の二十世 紀梨は、9月に収穫の最盛期を迎えます。鳥取市内でも佐治町は特に栽培が盛 んな地域です。愛情を持って育てている生産者の方々に感謝をしていただきま しょう。今日はハンバーグのソースに二十世紀梨が入っています。
20	金	ご飯		いわしフライ	もずくのすまし汁 炒りどり		いわし かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ほししいたけ えのきたけ しろねぎ	ごはん こんにやく パンこ こむぎこ	あぶら さとう でんぷん	634 703	22.9 24.9	16.0 16.3	2.3 2.6	●いわしについて・・・いわしのような背の青い魚の脂には、脳の働きを活 発にしたり、血液の流れをよくしたりするDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA (エイコサペンタエン酸)という成分が含まれています。健康な体をつくるた めにも、積極的に魚を食べましょう。
24	火	むぎ はん 麦ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツ豆乳杏仁		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ りんご たけのこ きくらげ パイナップル もも	ごはん こむぎこ おおむぎ でんぷん	ごまあぶら さとう	733 819	23.9 26.3	17.4 17.8	1.9 2.1	●八宝菜について・・・八宝菜は中華料理のひとつで、かたくり粉でとろみ をつけたうま煮のことです。「八」は、八種類のという意味ではなく、「多く の」という意味です。今日の八宝菜には、国府町産のたまねぎ、鳥取県産 の豚肉、たけのこ、きくらげが入っています。
25	水	大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	野菜いっぱい団子スープ さつまいもとごぼうの カシューナッツがらめ		とりにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし	コッペパン さつまいも こむぎこ さとう	あぶら カシューナッツ	653 782	24.0 28.4	24.7 29.1	3.1 3.8	●さつまいもについて・・・鳥取市賀露・湖山・末恒の砂地を生かして学校 給食用に栽培されているさつまいも「砂丘かんしょ」が、旬の時期を迎えま した。さつまいもには、お腹の調子を整える働きがあります。今日は、ごぼ うとさつまいもを揚げてカシューナッツでからめました。
26	木	ご飯		さんまの みぞれかけ	かぼちゃのみそ汁 なすのピリ辛炒め		さんま あつあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな ねぎ	だいこん なす にんにく しめじ たまねぎ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	678 790	25.0 29.2	21.5 24.8	2.4 3.0	●かぼちゃについて・・・カロテン、ビタミンCがたくさん含まれていて、風邪 などのウイルスをやっつけてくれるほか、皮膚を強くしたり、目の健康を維 持したりする働きがあります。また、体を温めてくれる働きもあります。
27	金	ご飯		メンチカツ	チキンカレー 砂丘らっきょうのさっぱりサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なし らっきょう キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう パンこ	あぶら	650 803	17.1 21.2	15.3 20.0	2.5 3.1	●砂丘らっきょうについて・・・鳥取市福部町の砂丘で生産されている「砂丘 らっきょう」は、100年以上の歴史があります。細かな砂粒の中で栽培され ているので、色白で身がしまっていて、シャキシャキとした食感が特徴で す。
30	月	ご飯		高野豆腐の 野菜あんかけ	あじのつみれ汁 だいこんの酢のもの	いっしょく 一食ゆかり	こうやとうふ あじ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ あかしそ	しろねぎ だいこん しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり えのきたけ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	640 736	22.9 26.6	15.7 17.4	2.7 3.2	●高野豆腐について・・・豆腐を凍らせて熟成させたあとに、乾燥させたも のが高野豆腐です。たんぱく質やカルシウムや鉄分が豊富で、栄養たつぷ りの食材です。今日は、カラフルなピーマンを使ったあんをかけて、彩りよく 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。