



日曜日	曜日	 こんたて　しめだい 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）				
1	火	★大根について★ おでんといえば「大根」ですが、「大根役者」という言葉を耳にしたことはありませんか。実は「大根」は消化がよく殺菌作用があり、食べてもお腹をこわすことがない、つまり「あたらない」ことから芝居が下手にお客に受けない。今風に言えば「すべる役者」を「大根役者」というようになったそうです。おもしろいですね。	ご飯		さばの カレー焼き	おでん はりはりあえ		さば どうふ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　たくあん えだまめ　しょうが きゃべつ きゅうり	ごはん さといも こんにゃく さとう	ごま	小学校 612 728	27.1 31.5	319 338	2.7 3.1
2	水	★寝る子は育つ★ みなさんは何時に寝ていますか？昔から「寝る子は育つ」といわれます。夜は早めにぐっすり寝ることで成長ホルモンが分泌され、すくすく成長し元気に過ごすことができます。朝もすっきり目覚め朝ごはんもおいしく食べることができます。自分の生活リズムを振り返ってみましょう。	アップル パン		ハ宝菜	中華スープ 大学芋		ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい　たけのこ しいやけ　きぬさや もやし　きくらげ たまねぎ　しゅうねぎ	パン さとう さつまいも りんごシロップづけ	あぶら ごま ごまあぶら	665 808	23.0 27.4	337 365	3.5 4.3
3	木	★きのこについて★ 椎茸、舞茸、なめ茸など秋はいろいろなきのこが旬をむかえます。きのこには、ビタミンB2という栄養素がふくまれ、食べたものがエネルギーに変わるのを助けたり、皮膚や粘膜を丈夫にして体を守ったりする働きがあります。朝晩の気温差により体調を崩しやすい時期、きのこが体を守ってくれそうですね。	ご飯		竹輪の 磯辺揚げ	豆乳こまみそ汁 舞茸きんぴら		ちくわ　さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ　どうにゅう	ぎゅうにゅう のり	にんじん	はくさい　しいたけ しゅうねぎ ごぼう　まいたけ グリーンピース	ごはん　こんにゃく こむぎこ　さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま	597 727	24.9 30.9	322 343	1.8 2.4
4	金	★つみれ汁について★ 今日は「あじのつみれ汁」です。つみれ汁はお汁に団子を痛み入れる（指先ではさんで入れる）ようにしてつくるので「痛み入れ汁」から「つみれ汁」といわれるようになりました。今日は鳥取県産であじを使っています。あじの骨も皮もお団子にして丸ごといただけます。	ご飯		マーマレード ポーク	あじのつみれ汁 ジャーマンポテト		ぶたにく あじ ベーコン どうふ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが　にんにく だいこん　えのき しゅうねぎ　パセリ たまねぎ　じゃがいも	ごはん でんぶ ながいも じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	638 -	29.7 -	302 -	2.4 -
7	月	★納豆について★ 納豆は大豆から作られる日本の伝統的な食べものです。ビタミンB2が多く含まれ成長を助けたり、疲れをとってくれたりする働きがあります。季節の変わり目は疲れがたまりやすいものです。食卓の一品に納豆はいかがですか。	ご飯		スタミナ納豆	万葉すまし汁 ブロッコリーのごま醤油		とりにく なっとう ゆば どうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ ごさかな	にんじん ねぎ ほうれんそう ブロッコリー	にんにく　しょうが たまねぎ　しめじ しゅうねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	611 727	30.6 35.7	312 329	2.0 2.3
8	火	★よくかんで食べましょう★（8の日はかみかみデー） 子どもは大人より顔の比率が大きく、「かむ」ことは、成長や発育に大きく影響するといわれています。子ども時代のかむ力は「8020」（80歳で歯が20本ある）のもととなり健康寿命の向上にもつながります。「あじのバリバリ揚げ」しっかり噛んで食べましょう。	ご飯		あじの バリバリ揚げ	さつま汁 けんちん煮		あじ とりにく あぶらあげ どうふ　みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	まいたけ　はくさい しゅうねぎ　ごぼう だいこん えだまめ	ごはん さつまいも さとう　こんにゃく さといも	あぶら	587 688	26.2 28.8	327 345	2.1 2.4
9	水	★明日は自の愛護デーです★ 10月10日は「自の愛護デー」です。わたしたちは朝目覚めてからずっと目を使っています。目は一日中働いてとても疲れているかもしれませんね。そんな目の働きを助ける食べものにブルーベリーがあります。今日はブルーベリージャムをパンにつけて食べてください。	大山小麦 コッパパン		鶏肉の レモンマリネ	きのこうどん 白菜とツナのコンソメ煮	ブルーベリー ジャム	とりにく あぶらあげ なると ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　しいたけ なめこ　しゅうねぎ はくさい　レモン	コッパパン うどん　ジャム こむぎこ　さとう はるさめ	あぶら	600 730	26.5 31.6	297 316	3.4 4.2
10	木	★ヨーグルトについて★ 8世紀ごろに古代トルコの遊牧民が食べたのが始まりだといわれています。日本では古くは「酪」と呼ばれお寺などで食べられていました。明治時代になると整腸剤として売られはじめ大正時代に「ヨーグルト」と呼ばれるようになったそうです。お腹にやさしい食べもののひとつです。	玄米ご飯		瀬港サーモンの ムニエル	秋の実りカレー フルーツヨーグルト		さけ ぶたにく どうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　しめじ なす　えだまめ	ごはん　げんまい こむぎこ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	787 928	27.4 32.0	314 331	2.2 2.7
11	金	★干し大根について★ 大根を細長く切り、乾燥させた食べものを「干し大根」といいます。干すことにより大根の甘みがさらに増して栄養価もアップします。ふだん不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維がたくさんとれるのでお勧めの食べものです。	ご飯		豚肉の 梅ソースかけ	春雨と麦のスープ 干し大根のうま煮		ぶたにく ベーコン さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　うめ たまねぎ　きゃべつ しゅうねぎ　グリーンピース ほしだいこん	ごはん さとう おおむぎ　こむぎ はるさめ	あぶら	619 737	27.5 32.0	293 307	2.7 3.2
15	火	★牛乳クイズ！？★ 給食に毎日食べる食べものはなんでしょう？・・・こたえは「牛乳」です。牛一頭が一日にだすお乳の量は、牛乳パックで計算するとおよそ100から150パックになるそうです。みなさんの学校全体ではいったい何頭の牛のお世話になっていますか？計算してみましょう。こたえは先生に尋ねてみましょう。	ご飯		すき焼き	なすのみそ汁 コーンしゅうまい		ぎゅうにく どうふ　みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　ごぼう えのき　はくさい しゅうねぎ　なす しめじ　コーン	ごはん さとう　こんにゃく じゃがいも しゅうまい	あぶら	559 664	19.8 22.8	374 404	2.4 2.9
16	水	★トマトについて★ トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、抗酸化作用が強く注目されています。抗酸化作用は、がんや脳卒中、心臓病など生活習慣病の予防に効果が期待できます。	きなこ 揚げパン		かぼちゃ オムレツ	ミネストローネ 海藻サラダ		オムレツ きなこ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう かいそう	トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ セロリ きゃべつ きゅうり	コッパパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	596 725	23.8 28.3	335 361	3.5 4.3

★鳥取市のホームページやスマートフォンアプリ『とっとり便利帳』で「献立表」「食育だより」などがご覧いただけます。

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

令和元年度 10月予定献立表

今月のめあて 「元気なからだをつくろう！」



鳥取市立青谷学校給食センター

	 こんだて　　しゅ　　ばい 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののほたらき						栄　　養　　価			
		主　　食	牛乳	主　　菜	副　　菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群（肉・魚・豆・豆製品）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）	Kcal	g	g	g
17 木	★豆腐について★ 給食では、東部地区で栽培された大豆を原料にした豆腐を使っています。豆腐以外にも大豆から作られる加工品は色々ありますが、油揚げやみそやしおやゆなどがありますね。みな日本の食卓に欠かすことのできない食品です。	ご飯		青谷豆腐の ハンバーグ	あご竹輪のすまし汁 スイートサラダ		ぶたにく ぎゅうにく どうふ　どうにゅう あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　きゅうり しめじ　きゃべつ しろねぎ レーズン	ごはん パンこ でんぶん さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 680 中学校 810	27.3	329	2.2
18 金	★とっとりふるさと探検★ 鳥取市の学校給食では毎月19日の「食育の日」にあわせて、地元でとれたおいしい食べものを取り入れています。今日は「らっきょう」です。鶏肉と炒めてそぼろにしました。らっきょうは、疲れをとり血液サラサラ効果が期待できる食べものです。	ご飯		おききすの フライ	万葉わかめスープ らっきょうの 鶏そぼろ	梨	おききす ゆば とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねぎ　たまねぎ らっきょう しょうが　にんにく グリーンピース　など	ごはん　さとう パンこ　こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	620 737	27.7	288	3.4
21 月	★鳥取県の白葱★ がっつりやうしょうさんしょうりつ　たか　た学校給食で地産地消費の高い食べものに「白葱」があります。鳥取県の白葱は柔らかくて甘味もあり、西日本において大きな産地の一つです。給食ではお汁やスープによく登場します。30日にはポタージュも予定しています。	ご飯		鶏の照り焼き	紅葉麩のすまし汁 炒り豆腐		とりにく　ひじき どうふ ふ　ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ　しろねぎ グリーンピース　など	ごはん さとう	あぶら	607 722	27.0	314	2.1
23 水	★りっちゃんサラダの登場★ 今日は小学校1年生の教科書に出てくる「サラダで元気」の中からりっちゃんが病気の お母さんのために作ったサラダをまねて作りました。調理員さんの心のこもったサ ラダです。味わって食べましょう。	大山小麦 コッパパン		たらからの揚げ	クリームスパゲティ りっちゃんサラダ		たら　あさり ベーコン　どうにゅう いか　ハム はなかつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ きゅうり きゃべつ コーン	コッパパン こむぎこ でんぶん スパゲティ	あぶら オリーブあぶら	646 785	33.1	354	3.0
24 木	★大豆は大きい豆なの？★ 大豆は漢字で「大きい豆」と書きます。空豆や金時豆の方が大きいのになぜ「大きい豆」と書くのでしょうか。それは、大豆は栄養価が高く色々な食べものに加工され利用価値が高いからです。きっと「大きい」というより「大切な」という意味ですね。	ご飯		いかのねぎ焼き	キムチスープ 五目煮豆		いか どうふ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく　だいこん えのき　はくさい しろねぎ　キムチ えだまめ　れんこん	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	558 663	27.4	310	3.2
25 金	★みそについて★ みその歴史は古く、鎌倉、室町、戦国時代にかけて武士たちが戦いに持参していたそうです。みそは畑のお肉といわれる大豆から作られますが、当時からみそは丈夫な体をつくる大切な食べ物であると知られていたようですね。	ご飯		いわしの かば焼き	みそけんちん汁 おひたし		いわし どうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが　もやし だいこん　ごぼう はくさい しろねぎ	ごはん　さとう でんぶん さといも こんにゃく	あぶら ごま	620 737	23.9	361	2.4
28 月	★ひじきについて★ 「ひじき」といえば真っ黒のイメージですが、海の中では茶色だそうです。ひじきには骨や歯を丈夫にする「カルシウム」、貧血予防に役立つ「鉄」、お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」などが含まれています。お家でぜひひき食べてください。	ご飯		タンドリー チキン	コーン粥スープ ひじきサラダ		とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう みずな	たまねぎ　えのき コーン　にんにく きゅうり　しょうが えだまめ　レモン	ごはん さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	660 786	26.4	311	3.3
29 火	★煮干しとうま味★ 今日のかす汁のだしは、煮干です。給食では、煮干の他に昆布やかつお節などでもだしを取ります。お汁の美味しさはだしから「うま味」が出るからです。「うま味」の感覚は日本人が発見した世界に誇る和食文化のひとつです。味わってください。	さつま芋 ご飯		焼きかれない	かす汁 高野豆腐のうま煮	柿	かれない　さつまあげ どうふ みそ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう　しいたけ はくさい しろねぎ　かき グリーンピース	ごはん　さとう さつまいも さといも こんにゃく	あぶら	580 669	28.7	365	1.8
30 水	★長芋について★ 長芋は他のいもとちがって生で食べることができる珍しい芋です。独特のネバネバ成分は、「ムチン」という食物繊維のなかまです。「ムチン」にはたんぱく質の吸収を助けたり疲れを取りのぞいてくれたりする働きがあります。	大山小麦 コッパパン		ハロウィン ハンバーグ	白葱ポタージュ 長芋のピリ辛ソティ		とりにく ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう いんげんまめ	にんじん かぼちゃ グリーンアスパラ	たまねぎ しめじ　コーン はくさい しろねぎ	コッパパン ながいも じゃがいも さとう	あぶら	556 702	22.7	337	2.5
31 木	★南瓜の歴史★ 南瓜は、徳川家康が産まれた1542年にカンボジアからポルトガル人が鉄砲と一緒に持ち込んだという説があります。そして、南瓜という名前は「カンボジア」がなまったともいわれます。食べものの歴史や由来について調べてみるとおもしろそうですね。	ご飯		はたはたの から揚げ	豚汁 かぼちゃのそぼろ煮		はたはた ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん　しょうが はくさい　たまねぎ ごぼう　いんげん しろねぎ	ごはん こむぎこ　さとう でんぶん こんにゃく	あぶら	619 737	25.7	301	2.5

★鳥取市のホームページやスマートフォンアプリ『とっとり便利帳』で「献立表」「食育だより」などをご覧ください。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。