

令和元年度

9月学校給食予定献立表



今月のめあて 鳥取県の産物を知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 ごんたて しやうたい 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	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）				
2	月	★今月の給食のめあて★ 今月の給食のめあては「鳥取県の産物を知ろう」です。海も山もあり、東西に広がる鳥取県には四季折々に新鮮で美味しい食べ物がたくさんとれます。学校給食では鳥取県の美味しい食べ物を積極的に取り入れるよう取り組んでいます。	五穀ごはん		あじの バジル焼き	豆腐ごまみそ汁 干し大根のうま煮		あじ 豆腐 豆腐にゅう みそ	ぎゅうにゅう	バジル パセリ にんじん	はくさい しろねぎ だいこん もやし しいたけ グリーンピース	ごはん じゃがいも むぎ きび あわ さとう	あぶら オリーブあぶら ごま	小学校 652 中学校 763	26.2 30.3	290 303	2.8 3.4
3	火	★パンサンスーについて★ 「パン」は中国語で「あえる」という意味です。また、「スー」は「糸のように細く千切りにする」という意味です。つまり「パンサンスー」とは、「3種類」の食べものを千切りにしてあえた料理のことです。	ごはん		鶏の塩から揚げ	中華スープ パンサンスー		とりにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり にら	もやし えりんぎ たまねぎ だけのこ きゃべつ きくらげ しろねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	570 666	25.8 28.2	475 495	1.7 1.9
4	水	★血うどんについて★ 血うどんは、長崎県の郷土料理です。名前は「うどん」ですが、実際には中華そばが使われます。今日は大きいおかずの野菜あんの中に血うどんを入れて食べてください。やわらかい野菜あんとパリののめんの組合せを楽しんでください。	大山小麦 コッペパン		しそ蕎麦ようざ	あんかけ血うどん フルーツ白玉	1食血うどん	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	しょうが はくさい だけのこ きくらげ グリーンピース	コッペパン でんぶん さとう さらうどん	あぶら	699 838	23.9 27.9	295 310	2.4 2.8
5	木	★豆腐竹輪について★ 豆腐ちくわは鳥取県を代表する特産品です。魚が貴重な食べ物とされていた江戸時代に豆腐と魚のすり身を合わせた豆腐竹輪が考えられました。当時の人々の知恵と工夫が詰まった食べ物が、今日のわたしたちの生活に受け継がれています。	ごはん		豆腐竹輪の 黒ごま揚げ	あごのつみれ汁 春雨のピリ辛ソテイ		あご とうふちくわ みそ 豆腐 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん あまがとうがらし パプリカ	しょうが しろねぎ えのき にんにく たまねぎ コーン	ごはん こむぎこ ごま はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	626 754	28.9 34.6	293 307	2.5 3.1
6	金	★水分補給しましょう★ わたしたちの体の6割から7割は水分です。水分は、血液の成分として栄養素などを運搬したり、汗となることで体温調節をしたりして生命維持に大切な役割を果たしています。まだまだ、暑さが残り汗もたくさんかく季節です。こまめに水分を取りましょう。	ごはん		焼肉	キムチスープ ぜんまいナムル		ぎゅうにく ぶたにく みそ 豆腐 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん あまがとうがらし たまねぎ きゅうり だいこん はくさい しろねぎ ぜんまい えのき	もやし にんにく たまねぎ さとう	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	682 813	20.7 23.9	314 333	3.2 3.8
9	月	★小松菜について★ ほうれん草とよく似た野菜の「小松菜」。今日は小松菜の煮びたしです。江戸時代に東京の小松川でつくられ始めた野菜といわれています。栄養価が高く、特にカルシウムはほうれん草の3倍以上です。また、値段も比較的安定していて家計にも優しい野菜です。	ごはん		干草焼き	じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の煮びたし		たまご がんもどき とりにく 豆腐 あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが えのき グリーンピース	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	693 —	29.4 —	390 —	3.9 —
10	火	★冬瓜について★ 冬瓜は漢字で「冬の瓜」と書きますが、実は夏が旬の野菜です。涼しい場所に保管しておくことで冬まで食べることができるから「冬瓜」と呼ばれるようになったそうです。その成分は、ほとんどが水分で味にもクセがなく、体の熱を下げる効果がある野菜です。	ごはん		スタミナ納豆	冬瓜スープ ブロッコリーのごま醤油		とりにく なっとう うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう ブロッコリー	しょうが にんにく とうがん しょうが しろねぎ にんにく しいたけ	コッペパン さとう さとう	あぶら ごま	600 714	28.9 33.9	295 309	3.2 3.8
11	水	★マーマレード焼き★ マーマレードは、みかんなどのかんきつ類を煮詰めて作りますが、皮ごと煮るため少し苦味が残ります。パンにつけて食べたりしますね。今日は、生姜やにんにく、白ワイン、醤油などとマーマレードと一緒に鶏肉に漬け込んで焼きました。	大山小麦 コッペパン		鶏肉の マーマレード焼き	ポークビーンズ アスパラのソティ		とりにく ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーンアスパラ トマト	しょうが にんにく きゃべつ しめじ たまねぎ コーン マッシュルーム	コッペパン さとう じゃがいも マーマレード	あぶら	572 687	31.5 37.3	308 329	2.9 3.6
12	木	★「とっとり県民の日」です★ 今日は鳥取県が誕生した記念日です。鳥取県、そして青谷町でとれたおいしい食べ物を取り入れた給食です。地元青谷町でとれた食べ物はなにかわかりますか？「お米、黒米、きゅうり、たまねぎ、わかめ、豆腐、梨」です。食事は、農家の方や漁師さん、調理する人などに支えられていることを知り、感謝の気持ちでいただきます。	上寺地 黒米ご飯		あごのらっきょう うソースかけ	よぶこそ豆腐カレー 夏わかめのサラダ	二十世紀梨	あご 豆腐にゅう ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	らっきょう えだまめ しょうが にんにく しめじ なし きゅうり たまねぎ	ごはん くらまい じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごま	710 848	29.9 34.9	310 328	3.6 4.3
13	金	★お月見の「十五夜」★ 今日は十五夜です。旧暦の8月15日は、一年中で一番月が美しい日とされ、すすきを飾ったり団子や芋をお供えしたりして、収穫のお祝いをしたことが今でも伝えられています。「お月見」は、自然の恵みに感謝する行事のひとつです。	ごはん		さんまの塩焼き おろしかけ	いものご汁 干し大根のソース炒め	お月見団子	さんま ぶたにく 豆腐 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ きゃべつ もやし	ごはん さといも こんにゃく だんご さとう	あぶら	646 771	25.9 30.2	336 359	1.3 1.5

★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」により「献立表」「食育だより」などがご覧いただけます。

★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。

令和元年度

9月学校給食予定献立表



今月のめあて 鳥取県の産物を知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べものはたらき						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	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・海産物）	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）				
17	火	★里芋について★ 里芋の原産地は東南アジアで、奈良時代に日本に伝わりました。山で自然にとれる山芋に対して、里の畑で作られるから「里芋」と呼ばれるようになったそうです。江戸時代までは芋といえは里芋のことで、じゃが芋やさつま芋は、日本にはずっと後に伝わった食べ物です。	ご飯		境港サーモンのムニエル	のっぺい汁 はりはり和え		さけ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ しめじ しろねぎ だいこん きゅうり たくあん	ごはん こむぎこ さとう さといも こんにゃく	オリーブあぶら ごま	639 761	25.2 29.3	330 352	1.5 1.6
18	水	★8がつく日は「かみかみデー」★ かむことにより、大脳が刺激され脳細胞の働きが活発になるそうです。つまりよく噛んで食べると学力や集中力のアップにつながると思われます。その他、むし歯や病気の予防、味覚の発達などいろいろな効果が期待できます。今日はしっかり噛んで食べてもらおうと「大豆のかりかり揚げ」を考えました。	大山小麦全粒粉パン		大豆のかりかり揚げ	カレーラーメン ツナサラダ		ぎゅうにく だいず こそかな ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし たまねぎ きゅうり にんにく きゃべつ しろねぎ コーン	コッペパン さつまいも さとう ちゅうかさば	あぶら オリーブあぶら	545 678	23.5 27.7	362 393	3.2 3.9
19	木	★食育の日「ふるさと探検」★ 毎月19日の食育の日にあわせて、県内や市内でとれた食べ物を取り入れた給食を実施しています。今日は、青谷町内のごきょう豆腐、ほうれん草、玉葱、きゅうり、そして、雨後の湯葉や二十世紀梨ゼリーを使いました。地元の新しくておいしい食べ物を味わっていただきましょう。	手巻ずし		手巻の具	万葉すまし汁 里芋のそぼろ煮	二十世紀梨ゼリー	とりにく ウインナー とうふ ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ きゅうり しょうが えだまめ しろねぎ しめじ うめびしお きゃべつ	ごはん さといも さとう こんにゃく なしゼリー	あぶら	643 766	21.8 25.2	312 329	4.3 4.9
20	金	★ひじきについて★ ひじきは温かい海を好む海藻で太平洋や瀬戸内海などで生産量が多くあります。干潮時に岩にへばりつくひじきの根をなるべく傷めないように、かまで根元から刈り取るそうです。ひじきの収穫はとても大変な作業ですね。鉄分やカルシウムなど大切な栄養素も含まれています。	ご飯		ハタハタから揚げ	豚汁 ひじきの炒り煮		はたはた ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん れんこん グリーンピース はくさい	だいこん こんにゃく さとう	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	601 715	24.4 28.3	325 346	2.6 3.1
24	火	★松風焼きとは★ 鶏肉のすり身やひき肉に調味料やつなぎを加えて四角い型にはめ、表面にはけしの実やごまを振って焼いた料理をいいます。お正月のおせち料理にも登場します。松風焼きという料理名は、表面にけしの実を散らして焼いた和菓子の「松風」が語源ともいわれています。	ご飯		松風焼き	なすのみそ汁 炒り豆腐		とりにく だいず とうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ なす えだまめ えのき しろねぎ ごぼう グリーンピース	ごはん でんぶん ばんこ さとう	あぶら ごま まつのみ	657 784	30.7 35.9	366 395	2.3 2.7
25	水	★カロテンについて★ 野菜には、色の濃い野菜と薄い野菜があります。色の濃い野菜には「カロテン」という栄養素が多く、病気を予防する働きがあります。今日のカロテンポタージュには、色の濃い野菜の「人参」と「パセリ」が入っています。元気が出そうな色のポタージュですね。	大山小麦コッペパン		いかとポテトのプロパンサークル	カロテンポタージュ 梨ジャム		いか ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり なし レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも こむぎこ みずあめ でんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら	595 715	23.7 27.9	323 346	2.5 3.1
26	木	★手はきれい？★ 給食の前には手洗いをしていますか。そしてきちんと洗っていますか。水をつけてサッと流すだけでは、手についた細菌やウイルスなどを落とすことはできません。食事の前には、必ず石けんをつけて洗いましょうね。手、大丈夫？ ^-^v	三色丼		三色丼の具	あご竹輪のすまし汁 かぼちゃのサラダ		とりにく あごちくわ たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが コーン えだまめ しいたけ きゅうり しろねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	640 762	27.5 32.1	312 329	2.4 2.8
27	金	★白和えについて★ みなさんがよく知っているあえ物には、ごまあえやおひたしなどがありますね。今日の「白あえ」は調味料の材料に豆腐を使います。豆腐を使うと白くなるから「白あえ」というのです。日本でも古くから伝わってきた料理のひとつです。	ご飯		鳥取かき揚げ	もずく汁 さつま芋の白あえ		とうふちくわ だいず とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく ひじき	にんじん グリーンアスパラ こまつな ほうれん草	たまねぎ しょうが しろねぎ えのき	ごはん こんにゃく さとう こめこ こむぎこ さつまいも	あぶら ごま	627 747	19.3 22.2	349 374	2.4 2.8
30	月	★なすについて★ なすは、夏から秋にかけてとれる野菜です。この時期の野菜は、水分が多く含まれ、体を冷やす働きがあるといわれています。その中でもなすの効果は強く、暑さに負けそうな体にぴったりの食べ物です。今日は「麻婆なす」にしました。	ご飯		麻婆なす	ワンタンスープ もやしのごま酢		ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あまなかがとうがらし にら きゅうり なす	にんにく しょうが えりんぎ もやし きゃべつ きくらげ たけのこ コーン	ごはん さとう ワンタン	ごまあぶら ごま	557 663	19.4 22.3	320 339	2.8 3.4

★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』により「献立表」「食育だより」などをご覧いただけます。

★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。