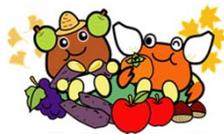


令和元年 10月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

げんき 元気なからだをつくろう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
1	火	10月の給食目標は「元気なからだをつくろう!」です。毎日元気に過ごすためにも生活リズムを整え、1日3食バランスの良い食事を心がけてください。	ごはん		あじのメンチカツ	さつまいもの豆乳みそ汁 だいずと昆布の含め煮	手作り 製ジャムゼリー (王舎城)	あじ みぞ あぶらあげ どういゆう だいず さつまあげ	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん	たまねぎ しろねぎ しめじ なし しょうが	ごめ せり パンこ さとう さつまいも どういゆうクリーム	あぶら	小学校 664	23.8	381	2.4
2	水	今日のスープに入っている塩こうじは、こうじと塩、水を含ませて発酵させた、日本の伝統的な調味料です。肉や魚を漬けると、うまみが増してやわらかくなる効果があります。	ごはん		豚肉のバーベキュー ソース焼き	塩こうじスープ わかめといかのサラダ		ぶたにく ベーコン いか	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし にんにく コーン しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	ごめ しおこうじ さとう	ドレッシング	597	26.0	275	2.1
3	木	★秋の味覚献立★…今日は、栗や旬の秋鮭、季節の野菜などをたっぷり使った、秋の味覚献立です。「食欲の秋」といわれるように、秋はおいしい農作物がたくさんとれる実りの季節です。	きのこごはん		さけの ちゃんちゃん焼き	鶏ごぼう汁 さつまいもの甘煮		あぶらあげ さけ みぞ とりにく	ぎゆうにゆう	ピーマン こまつな	しめじ えだまめ エンジキ たまねぎ キャベツ しょうねぎ だいこん ほししいたけ	ごめ さとう さといも さつまいも こんにやく	あぶら	611	26.5	335	2.8
4	金	ささみは、鶏が羽をはばたかせる際によく動かすところにある肉です。脂肪が少なくあっさりとした味が特徴です。今日はじゃがいもと一緒に油で揚げた旨いチリソースをかけました。	麦ごはん		ささみとじゃがいもの チリソースかけ	筑前煮 ほうれんそうのり酢和え	手作り 製ジャムゼリー (流沙川)	とりにく がんもどき さつまあげ どういゆう	ぎゆうにゆう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん なし たけのこ れんこん えだまめ ほししいたけ キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも でんぶん せり こむぎこ さとう こんにやく どういゆうクリーム	あぶら	683	24.3	353	2.0
7	月	ポトフは日本でもよく作られるようになりましたが、フランスの家庭料理です。ソーセージなどの肉と野菜をじっくり煮込んだもので、野菜がたくさん食べられて体の温まる一品です。	きなこ 揚げパン		たらの コーンクリーム焼き	ポトフ らっきょうサラダ		きなこ たら ウインナー	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ コーン だいこん らっきょう キャベツ	ごめ コッペパン さとう じゃがいも	あぶら 卵エッグマヨネーズ ドレッシング	659	24.5	333	2.8
8	火	さつまいもは、江戸時代に今の鹿児島県にあった薩摩の国に伝わってきたことが、名前の由来です。今日は、揚げた鹿野町産のさつまいもに、甘い蜜をからめて大学いもにしました。	麦ごはん		豚キムチ	もずくスープ 大学いも		ぶたにく みぞ とうふ	ぎゆうにゆう もずく	にら にんじん	キャベツ コーン はくさいキムチ にんにく だいこん しろねぎ	ごめ むぎ さとう さつまいも みずあめ	あぶら ごま	680	22.5	331	1.8
9	水	さんまは、秋の味覚を代表する食材です。漢字で「秋刀魚」と書くように、「秋にとれる刀のような魚」です。この時期は脂がのっていて、塩焼きにすると脂のうま味がきわだちます。	ごはん		さんまの塩焼き	なめこ汁 チンゲンサイのじゃこ炒め	かき	さんま とうふ みぞ	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ なめこ キャベツ かき	ごめ さとう	ごまあぶら	668	26.5	359	2.4
10	木	おからは、大豆から豆乳を作るときに出るしぼりかすです。かすといっても、たんぱく質やお腹をきれいにする食物繊維、塩分を体の外に出すカリウムなどが多く含まれている栄養豊富な食品です。	ごはん		若鶏肉の から揚げ	かきたま汁 おからの炒り煮		とりにく たまご おから あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ ごぼう ほししいたけ	ごめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	669	25.0	294	2.1
11	金	さといもには体の免疫力を上げる働きのある「ガラクトン」という成分が含まれています。肌寒くなり体調を崩しやすい時期ですがさといもを食べれば免疫力を高めますよ。	ごはん		信田煮	具だくさん豚汁 たこの酢の物		とりにく(しのだご) ぶたにく みぞ たこ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	しめじ はくさい しろねぎ だいこん	ごめ さとう さといも	ごま	582	21.5	347	2.9
15	火	鹿野センターで使用している豆腐は、鳥取県産の大豆で作られたものです。大豆は「畑の肉」といわれ、たんぱく質やカルシウム、食物繊維が豊富です。今日は豆腐をたっぷり使ったマーボー豆腐です。	ごはん		ぎょうざ	マーボー豆腐 赤梨のフルーツミックス		とりにく(ぎょうざ) とうふ ぶたにく みぞ	ぎゆうにゆう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ なし ほししいたけ しょうが キャベツ にんにく みかん もも パイナップル	ごめ さとう でんぶん こむぎこ(ぎょうざ) パンこ(ぎょうざ)	あぶら ごまあぶら	749	26.3	387	1.8
														863	29.9	416	2.1

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。



げんき
元気なからだをつくろう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
16	水	山々は紅葉の美しい季節になりました。今日の給食は旬の食材を使った和食献立です。あじのみもじ焼きはきれいに色づくもじをイメージして作りました。旬の味覚で秋を楽しみましょう。	さつまいも ご飯		あじのみもじ焼き	吉野汁 白ねぎの梨ソース炒め	あじのみ かまぼこ とりく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ キャベツ しろねぎ なし	ごま さつまいも しらたまもち でんぶん さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら	小学校 597 中学校 721	23.9 28.6	297 315	2.7 3.1	
17	木	今日は、旬のさつまいもやきのこ、梨を使って「四季薫る秋の実りカレーシチュー」にしました。さつまいもや梨の甘みが合わさった、鹿野給食センターオリジナルカレーです。	麦ご飯		三色エッグ	秋の実りカレーシチュー ほうれんそうのサラダ	たまご ぶたにく ベーコン シーチキン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	コーン なし レモン エリンギ にんにく たまねぎ	ごめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら オリーブあぶら カレールー	736 866	27.0 30.4	344 364	2.7 3.3	
18	金	★とっとりふるさと探険献立★…毎月19日食育の日は、鳥取市の産物を鳥取市内の全小中学校に一律に提供しています。10月は、福部町で栽培されている「らっきょう」です。	ご飯		さばの らっきょうソースかけ	みそけんちん汁 ながいもの炒め煮	さば どうふ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが だいこん らっきょう たまねぎ しろねぎ	ごめ こむぎこ でんぶん さとう ながいも	あぶら	616 749	23.1 28.6	335 375	3.1 4.0	
21	月	1年生の国語「サラダでげんき」にてできるサラダを、給食で再現しました。りっちゃんか病気の母さんを元気にしたいという想いをこめて作ったサラダです。お話を思い出しながら食べてください。	大山小麦 コッペパン		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	とっとり五目うどん りっちゃんサラダ	ブルーベリー ジャム	どうふちくわ あぶらあげ なると ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん トマト とうがらし	しいたけ コーン はくさい しろねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン こむぎこ うどん さとう ジャム	あぶら	696 828	31.4 36.9	338 359	2.8 3.2
23	水	スタミナ納豆は鳥取県中部の給食で誕生しました。数年前に全国メディアで紹介されたこともあり県外の給食や家庭でも食べられているそうです。鳥取県発祥の給食の味を楽しんでください。	麦ご飯		スタミナ納豆	肉じゃが 切干大根のごま炒め	とりく なっとう ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	とうがらし ねぎ にんじん	しょうが えだまめ にんにく たまねぎ さやいんげん きりぼしだいこん	ごめ むぎ さとう じゃがいも こんやく	ごまあぶら あぶら ごま	618 728	29.2 33.6	317 335	2.3 2.6	
25	金	鳥取市はある魚の購入量が全国1位です。どんな魚か分かりますか？正解は今日の給食でから揚げになっている「かれい」です。地元で親しまれているおいしいかれいを味わってください。	ゆかり ご飯		かれいのから揚げ	とりっ子汁 こまつなのおかまヨ	かれい とりく みぞ シーチキン かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	あかしそ えのきたけ たまねぎ ごぼう しろねぎ キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ さつまいも マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	656 781	25.8 30.4	309 329	2.8 3.5	
28	月	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。噛むほどにたくさん出てくるだ液は食べ物の消化を助けたり、虫歯を防ぐのに役立ちます。今日もよく噛んで食べましょう。	大山小麦 コッペパン		ますのパン粉焼き	ビーフシチュー プチっと玄米和え	ます ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン パンこ じゃがいも げんまい さとう	ノンエッグマヨネーズ アーモンド ごま あぶら	755 910	29.3 35.0	353 385	3.1 4.0	
29	火	白ねぎの独特の風味は、「硫化アリル」という成分で、代謝に欠かせないビタミンB1の吸収を高める働きがあります。これからの季節、鹿野町産のおいしい白ねぎが、給食にたくさん登場します。	ご飯		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	わかめのみそ汁 くずきりの煮びたし	とりく どうふ みぞ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しろねぎ たまねぎ はくさい なし	ごめ さとう ふ くずきり	あぶら ごま	615 723	27.0 31.5	353 382	2.4 3.0	
30	水	しいらは、血液をサラサラにする働きのあるDHAやEPAが多く入っています。今日は鳥取港で水揚げされた「しいら」にパン粉を付けて揚げた鹿野給食センター特産しいらのフライです。	ご飯		しいらのフライ	ながいものカレースープ ごぼうサラダ	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	だいこん ごぼう キャベツ	ごめ さとう こむぎこ パンこ ながいも マカロニ	あぶら ドレッシング	611 724	22.8 26.7	304 321	1.8 2.1	
31	木	まいたけは、うま味が強く、歯切れがよいことが特徴です。天ぷらや鍋料理、炒め物などによく利用されます。今日は、まいたけのうま味がひきたつスープに使用しました。	ご飯		かぼちゃグラタン	まいたけのスープ キャベツの カシューナッツソテー	とりく	ぎゅうにゅう バター チーズ	かぼちゃ にんじん こまつな チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ まいたけ コーン キャベツ	ごめ はるさめ マカロニ でんぶん	カシューナッツ あぶら	610 724	18.7 21.6	358 384	1.9 2.3	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。