

令和元年 9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】

鳥取県の産物を知ろう！



鳥取市立鹿野学校給食センター

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	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
2	月	9月の給食目標は「鳥取県の産物を知ろう」です。今月の給食には、特にたくさんの特産物を使っています。今日は、福部町産の砂丘らっきょうをサラダに入れました。らっきょうの酸味とシャキシャキとした食感は野菜によく合います。	大山小麦 黒糖パン		チキンの バジル焼き	ミネストローネ たことらっきょうのサラダ		とりにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう	バジル パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく らっきょう きゅうり コーン	コッペパン くくとう じゃがいも マカロニ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ	小学校 643	28.6	319	3.0
3	火	キムチの材料であるとうがらしには、胃液の分泌を促進して、消化を助けるカプサイシンがたくさん含まれています。まだ残暑が厳しい時期には、食欲アップにも効果があります。しっかり食べて午後からも元気に活動しましょう。	ごはん		はまちの甘がらめ キムチスープ チャブチェ	ミニトマト	はまち とうふ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	とうがらし にら ほうれんそう ミニトマト	はくさい もやし たまねぎ エリンギ にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	684	27.0	320	2.1	
4	水	今日は、鳥取県産の牛肉やごぼう、ピーマン、セロリなどを使って、栄養満点のきんぴらを作りました。かみごたえもありますので、よくかんで食べてください。	ごはん		さけの レモンみそ焼き	そうめん汁 栄養きんぴら		さけ みぞ かまぼこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ セロリ ピーマン とうがらし	レモン たまねぎ しめじ ごぼう	こめ そうめん こんにやく さとう	ごま あぶら	583	25.5	287	2.6
5	木	今日は、鹿野給食センター手作りの春巻きを作りました。中の食材は、鹿野町産のたまねぎや鳥取の竹輪を使っています。具だくさんの八宝菜とともに中華献立にしました。	ごはん		春巻き	八宝菜 杏仁フルーツ		ちくわ ぶたにく いか とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが ほししたけ たけのこ キャベツ みかん もも パイナップル	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	664	24.3	321	1.8
6	金	★運動会応援献立★…今日は「井井ガンバルソー」を作りました。これは、たんぱく質やカルシウムを多く含む大豆とガルバルソー（ひよこ豆）を組み合わせ、「運動会がんばろう！」という応援の気持ちをこめて作りました。三色和えには、赤、黄、青の食材を使っています。	井井 ガンバル ソー		井井ガンバルソー の具	わかめとなすのみそ汁 三色和え		ぎゅうにゅう ぶたにく ひよここめ だいず あぶらあげ みぞ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ コーン えのきたけ なす きゅうり だいず もやし	こめ むぎ	カレールー あぶら	654	27.6	330	2.9
10	火	今日の主菜は若鶏肉の薬味ソースかけです。カラッと揚げた鳥取県産の若鶏肉のから揚げに、鹿野町産のしょうがやにんにく、ねぎを使って作った香りのよい薬味ソースをかけました。	ごはん		若鶏肉の 薬味ソースかけ	スーミータン 切干大根のごま炒め		とりにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう さやいんげん とうがらし	にんにく しょうが たまねぎ コーン きりぼしだい にん	こめ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	701	26.2	304	2.6
11	水	なすの皮のむらさき色は、「ナスニン」という色素によるものです。老化やがんの予防に効果が期待できます。今日は、苦手な人も食べやすいよう、ミートソース焼きにしました。	カラフル ピラフ		なすの ミートソース焼き	はるさめのスープ ジャーマンながいも		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン トマト チンゲンサイ	たまねぎ コーン なす にんにく	こめ マカロニ さとう はるさめ ながいも	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	625	21.5	322	3.0
12	木	★とっとり県民の日★…今日は「とっとり県民の日」です。明治14年9月12日に現在の鳥取県が誕生したことに由来し、平成10年に制定されました。今日は地元の食材をたくさん取り入れ、ふるさとの味が詰まった献立にしました。	ごはん		あごのらっきょう ソースかけ	豆腐竹輪のすまし汁 モロヘイヤのごま和え		あご とうふ ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん モロヘイヤ	らっきょう たまねぎ えのきたけ もやし なし	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	597	25.0	302	2.4
13	金	★月見献立★…9月13日は十五夜です。日本では月の満ち欠けを農作業の目安とし、豊作に感謝して団子やさといもをお供える風習があります。今日は、お月見卵やさといも、おだんごを取り入れた月見献立にしました。	ごはん		お月見卵	いものこ汁 きゅうりとツナの梅肉和え	お月見 だんご	たまご ベーコン みぞ シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ コーン たまねぎ しめじ うめ きゅうり キャベツ	こめ さといも こんにやく さとう だんご さつまいも	あぶら	634	22.5	297	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。



とっとり けん さん ぶつ し
鳥取県の産物を知ろう!



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・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				
17	火	今日は、ご飯のすすむ砂丘らっきょうのピリ辛そぼろを作りました。らっきょうの他にも、鳥取県産の牛肉や鹿野町産のたまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうががたくさんの食材を使用しています。	麦ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	ゆばのすまし汁 だいこんのこんぶ和え		ぎゅうにく ぶたにく わかめ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	ねぎ とうがらし にんじん ほうれんそう	つつさよつ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ だいこん きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	小学校 633	25.6	334	2.7
18	水	★とっとりふるさと探険献立★毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取市の特産物を市内の全小・中学校へ提供しています。9月は二十世紀梨を紹介し、今日は手作り製工房さんで作られている、二十世紀梨シャーベットの紹介です。	ご飯		はたはたの から揚げ	鶏つみれのみそ汁 ながいものカレー炒め	二十世紀梨 シャーベット	はたはた とりにく みぞ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが えのきたけ ごぼう にんにく しろねぎ たまねぎ えだまめ	こめ でんぶん こむぎ ながいも なし シャー ベット	あぶら カレールウ	657	27.4	301	2.2
19	木	今日は、鳥取港で水揚げされたすめいかを使って「とっとりこ焼き」を作りました。かめばかむほど味がでるいかは、重鉛やタウリンを多く含んでいます。重鉛は味覚の発達を促し、タウリンは疲労回復に効果があるといわれています。	ご飯		とっとりこ焼き	とうがんのすまし汁 甘長とうがらしのみそ炒め		いか かつおぶし とりにく みぞ	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ にんじん こまつな あまなご とうがらし	ながいも キャベツ コーン とうがん たまねぎ しいたけ たけのこ	こめ こめこ こむぎ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	570	19.4	279	1.9
20	金	あじのような青魚の脂には、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)やEPA(エイコサペンタエン酸)という体により成分がたくさん含まれています。積極的に魚を食べましょう。	ご飯		あじの 梅だれかけ	肉じゃが オクラのおかか和え		あじ ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	うめ たまねぎ えだまめ もやし	こめ こむぎ でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	680	28.9	301	2.0
24	火	最近、日本人の納豆の消費量が増えています。去年の納豆の年間消費金額は過去最高を記録したそうです。納豆は栄養価が高く、整腸効果などの体により効果がたくさんあるので、みなさんにおすすめの食材です。	ご飯		納豆ボール	酒・津わかめのスープ ポテトサラダ		なつとう ぎゅうにく ぶたにく みぞ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ねぎ にんじん にら	コーン たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま ノンエッグマヨ ネーズ	697	24.4	322	2.1
25	水	さつまいもが旬の時期を迎えました。鹿野町でも多く生産されていて、9月末から3月頃にかけて給食でたくさん使用しています。今日はひじきの炒り煮に入れました。さつまいもの甘みがひじきによく合います。	カリカリ 梅ご飯		さばのピリ辛焼き	ほうれんそうの豆乳みそ汁 さつまいもとひじきの炒り煮		さば あつあげ とうにゅう みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	とうがらし にんじん ほうれんそう	うめ しょうが にんにく たまねぎ なし えのきたけ えだまめ	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	611	25.7	348	3.3
26	木	わかめなどの海そう類には、カルシウムやカリウムなどのミネラルが豊富です。また、食物繊維が多く、おなかの中をきれいにする役割があります。今日は手作りドレッシングと合わせた海そうサラダにしました。	麦ご飯		キャベツの平つくね	カレーシチュー 海そうサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう がいそう	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ にんにく なし きゅうり レモン	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	724	24.6	302	3.1
27	金	さんまは7月下旬ごろから漁がはじまります。最盛期は9月から10月にかけてで、脂がのったおいしいさんまが食べられるようになります。旬の食材を味わいましょう。	ご飯		さんまのかば焼き	とろろ汁 炒り豆腐		さんま ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ えだまめ	こめ でんぶん さとう ながいも こんにやく	あぶら	718	25.9	296	2.0
30	月	秋なすは、普通のなすと比べて、昼と夜の気温差で身が引きしまり、皮が薄くてやわらかいのが特徴です。栄養価が高く、味も甘く、おいしくなるのでおすすめです。	米粉パン		若鶏肉の フレーク焼き	秋なすのミートスパゲッティ チンゲンサイのソテー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なす しめじ チンゲンサイ しらたき にんにく	こめ パン バン コーン フレーク スパゲッティ しらたき コーン	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	765	35.6	312	2.5
														913	42.4	333	3.1

ふとじ しかのちよう そだ た もの よてい しゅうかていようきゅう へんこう ばあい とつとし こんだてひようきゅうしよく きょう せうしよくきゅうしよく らん
 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。