



11月の予定献立表



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・歯をつくる(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 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					
1	金	ごはん		はたはたのフライ	だまこ汁 だいの煮物	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	<p>●はたはたについて…はたはたは、秋田県の食文化に欠かせない魚で、「しょつづ」という調味料やはたはた寿司などが有名です。今日は、秋田県の郷土料理の「だまこ汁」も取り入れています。他県の食文化にふれて、鳥取県の食文化との違いを感じてみましょう。</p>
5	火	ごはん		豚肉の甘辛焼き	じゃがいものキムチスープ ツナと白ねぎの炒め物	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	<p>●キムチについて…キムチは、日本でも食べられていますが、もともとは韓国の冬の保存食として大切にされてきた漬物です。生の野菜を塩で漬けたものがキムチのはじまりとされており、次第に唐辛子を使ったキムチが食べられるようになりました。今日は、じゃがいもを入れたキムチスープにしました。</p>
6	水	米粉パン		若鶏肉のスパイシーソースかけ	マカロニスープ ブロッコリーのサラダ	お米の パバロア	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	<p>●マカロニスープについて…マカロニは、小麦粉と水を練り合わせてつくられた「パスタ」といわれる麺のひとつです。種類がとても多く、形もさまざまです。今日のスープには、縄状によられた形の「ツイストマカロニ」が入っています。</p>
7	木	ごはん		境港サーモンの塩焼き	豆腐のすまし汁 さつまいものノンエッグマヨネーズ和え	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	<p>●境港サーモンについて…境港サーモンとは、鳥取県境港市で育てられた銀鯉のことで、もともと宮城県などで育てられていましたが、8年前の東日本大震災で大きな被害を受けたため、境港市で育てるようになり、さまざまな努力のおかげでおいしく食べられるようになりました。感謝して食べましょう。</p>
8	金	玄米ごはん		竹輪のゆかり揚げ	豚汁 切干大根の含め煮	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	<p>★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、だ液の分泌を促して消化を助けたり、むし歯を予防したりする効果があります。今日の給食には、玄米ごはんや竹輪のゆかり揚げを取り入れました。しっかり噛むことを意識して食べましょう。</p>
11	月	ごはん		梅子キンカツ	わかめときのこのみそ汁 さつま揚げとだいこんの煮物	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	<p>●だいこんについて…だいこんの旬は、10月から3月で、ちょうど今がおいしい時期です。この時期のだいこんは、根に糖分を蓄えて冬の寒さから身を守ろうとするので甘味が強くなり、おでんなどの煮物に向いています。今日は、さつま揚げやにんじんと一緒に煮物にしました。</p>
12	火	ごはん		はまちのしょうが焼き	じゃぶ うの花の炒り煮	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	<p>★郷土料理献立★…今日は、鳥取県中部の郷土料理のじゃぶが登場します。野菜から出た水分でじゃぶじゃぶと煮ることからこの名前がついたと言われていています。昔は今よりも肉が貴重だったため、祭りや正月など人が集まるときに、ごちそうとしてふるまわれていた料理です。</p>
13	水	大山小麦 コッペパン		きのこソースハンバーグ	秋の実りスープ フルーツミックス	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	<p>●秋の実りスープについて…秋の実りスープには、秋の旬のさつまいもを取り入れました。さつまいもは、食物繊維が多く、おなかの調子を整えます。ビタミンCやEも多く含まれていて、肌を美しくしたり、免疫力を高めたりする働きがあります。旬の野菜を味わって食べましょう。</p>
14	木	ごはん		信田煮	いちようふのすまし汁 れんこんの青のり炒め	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	<p>●れんこんについて…れんこんには、ビタミンCが多く含まれていて、かぜを予防する働きがあります。ビタミンCは、水に流れ出てしまいやすく、熱や光に弱い性質を持っていますが、れんこんにに含まれるでんぷんにはそれを守る働きがあります。しっかり食べましょう。</p>
15	金	ごはん		さわらのフライ	とっとりカレー らっきょうサラダ	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	<p>★新市役所完成記念献立★…11月5日に鳥取市役所が新しくなり、開庁しました。それを記念して、とっとりカレーを取り入れました。具材には、鳥取でよく食べられている豆腐竹輪を入れたり、全国でも有名な梨を使ったピューレを入れたりして、鳥取らしさが出るカレーにしました。</p>

※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。



11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食べ物を大切にしよう

鳥取市立第一学校給食センター



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	
18	月	ご飯		赤がれの 甘酢あんかけ	すいとん こんぶとはくさいの煮びたし	デザート ほか	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	●すいとんについて…すいとんとは、小麦粉の生地を手でちぎったり、丸めたりして、汁に入れた料理のことで、400年以上前から食べられていたとも言われ、戦争中、食べることが大変だった時代にもよく食べられていた料理です。今では、さまざまな地域で郷土料理として親しまれています。			
19	火	ご飯		さばのみそ焼き	あご竹輪のすまし汁 ブロッコリーの塩こうじ炒め	デザート ほか	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)	609	26.6	14.5	2.6	●とっとりふるさと探検献立～ブロッコリー～毎月19日の食育の日は、鳥取市内の食材を紹介する「とっとりふるさと探検」を実施しています。今日は、鹿野町で栽培されたブロッコリーを使い、にんじんとスイートコーンを一緒に塩こうじで炒め、彩りよく仕上げます。			
20	水	大山小麦 キャロット パン		らっきょう入り コロッケ	かぶのスープ かのにサラダ	デザート ほか	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)	646	18.8	27.2	3.0	●紅ズワイガニについて…鳥取県境港市で水揚げされる紅ズワイガニの量は日本一を誇り、鳥取県の冬の味覚として親しまれています。紅ズワイガニの特徴は、きれいな紅色と甘味のある身です。今日は、境港市で水揚げされた紅ズワイガニのほぐし身をサラダに取り入れています。			
21	木	ご飯		ますのあかね焼き	ながいもとなめこのみそ汁 こんにやくの甘辛煮	デザート ほか	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)	623	26.2	14.4	2.1	●柿について…柿は、天然のビタミン剤と呼ばれるくらいビタミンC、A、Bなどが豊富です。なかでもビタミンCは柿1個で一日の必要量をまかなえるくらい含んでいるそうです。疲労回復や、風邪、がん、老化の予防に効果があります。			
22	金	ご飯		チキンハムステーキ	はくさいのスープ ジャーマンポテト	デザート ほか	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)	618	20.3	17.3	2.1	●はくさいについて…はくさいの旬は11月から2月ごろで、霜が降りる頃がおいしいとも言われています。ビタミンCが多く含まれていますが、水に溶けだす特徴があるので、鍋物やスープに入れて汁も一緒に味わうのがおすすめです。			
25	月	ご飯		しいらのカレー焼き	豆乳みそ汁 根菜のきんぴら	デザート ほか	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)	600	27.3	13.9	1.9	●豆乳について…豆乳とは、豆腐を作る前の液体の状態のことで、豆乳には、たんぱく質や鉄分が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉や骨、皮ふなどを作る働きがあります。鉄分は、血を作るもとになり、貧血を防ぐ働きがあります。今日は、豆乳みそ汁として登場します。			
26	火	ご飯		豚肉の 薬味だれかけ	米粉めんのスープ みずなのサラダ	デザート ほか	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)	700	24.0	20.9	2.7	●米粉めんについて…今日の米粉めんは、ビーフンと呼ばれる麺を使用しています。ビーフンは、中国で生まれた麺で、野菜や肉と一緒に炒めたり、スープに入れたりした料理が、アジアでよく食べられています。今日は、スープに取り入れています。			
27	水	大山小麦 コッペパン		ベーコンチーズ オムレツ	ビーフシチュー ほうれんそうの アーモンドソテー	デザート ほか	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)	629	25.0	22.2	3.1	★わくわく湖東考案献立★…湖東学校給食センターで職場体験をした、湖東中の生徒が考えたメニューを生かした献立です。チーズやほうれんそう、アーモンドなどを取り入れ、骨などの成長に欠かせないカルシウムを多くとれるよう工夫されています。			
28	木	ご飯		あじのレモン焼き	雨滝ゆばのすまし汁 赤いかのみそ煮	デザート ほか	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)	571	25.1	11.8	2.0	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。今日は、かみごたえのある赤いかとこんにやくを取り入れました。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。			
29	金	ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	いわしのつみれ汁 はりはり和え	デザート ほか	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)	716	27.9	25.3	2.6	●いわしのつみれ汁について…「つみれ」とは、魚などのすり身をつみとりながらお湯の中に入れて作る「つみいれ」という言葉が由来とされています。いわしやあじなどをつみれにすることが多く、骨ごとすりつぶすことでカルシウムなどの栄養素も逃さずに食べることができます。			

*本日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」をご覧ください。