令和元年度

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

鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
1	金	ご飯		はたはたのフライ	だまこ汁 だいずの煮物		**はたはた** とりにく だいず	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん みつば	まいたけ はくさい **しろねぎ** だいこん	**ごはん** こむぎこ パンこ でんぷん だまこもち しらたき さとう	あぶら	小学校 653 中学校 728	小学校 22.6 中学校 24.8	小学校 17.1 中学校 17.5	小学校 2.7 中学校 3.1	●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、「しょっつる」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」も取り入れました。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。
5	火	ご飯		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		ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	はくさいキムチ たまねぎ キャベツ **しろねぎ**	**ごはん** さとう じゃがいも でんぷん	ごまあぶら	610 698	25.4 29.2	13.9 15.4	2.9 3.5	●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。
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	お米のババロア	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	トマト ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ	**こめこパン** マカロニ さとう おこめのババロア	ドレッシング	682 794	32.1 37.7	27.8 31.7	2.7 3.2	●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。
7	木	ご飯		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		さけ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	**しろねぎ** だいこん たまねぎ グリンピース	**ごはん** **さつまいも**	ノンエッグマヨネーズ	633 730	23.1 26.7	17.0 19.2	1.8 2.2	●境港サーモンについて…境港サーモンは、鳥取県境港市で育てられた銀鮭です。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うけたため、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。
8	金	玄米ご飯		竹輪のゆかり揚げ	豚汁 切干大根の含め煮		ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう きりぼしだいこん **ほししいたけ**	**ごはん げんまい** こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	702 780	25.6 27.6	19.3 20.0	3.0 3.3	**★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、玄米ご飯と竹輪のゆかり揚げを取り入れました。しっかりかむことを意識して食べましょう。
11	月	ご飯		梅チキンカツ	わかめときのこのみそ汁 さつま揚げとだいこんの煮物		とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう **わかめ**	にんじん こまつな さやいんげん	うめ はくさい しめじ だいこん しいたけ	**ごはん** こむぎこ パンこ さとう	あぶら	639 732	23.6 26.6	18.0 20.0	2.4 2.9	●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。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。
12	火	ご飯		はまちのしょうが焼き	じゃぶ うの花の炒り煮		**はまち** とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**しょうが** **だいこん** はくさい ごぼう **しろねぎ** **ほししいたけ**	**ごはん** さとう こんにゃく		674 776	27.7 31.8	19.5 22.2	2.1 2.5	**★郷土料理献立★**…今日は、鳥取県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。
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		ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	エリンギ まいたけ たまねぎ とうもろこし りんご みかん	コッペパン さとう **さつまいも** シャインマスカットゼリー		621 740	23.0 26.8	21.3 24.2	2.4 2.9	●秋の実りスープについて…秋の実りスープには、秋が旬のさつまいも、ほうれんそう、にんじんを取り入れました。さつまいもは、食物繊維が多く、おなかの調子を整えます。にんじん、ほうれんそうはβ-カロテンが多く、皮膚を丈夫にして、かぜを防ぐ働きがあります。旬の野菜を味わって食べましょう。
14	木	ご飯		信田煮	いちょうふのすまし汁 れんこんの青のり炒め		あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	**しょうが** たまねぎ えのきたけ れんこん キャベツ	**ごはん** さとう いちょうふ でんぷん	あぶら	645 716	23.1 25.2	17.5 17.8	2.4 2.6	●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、れんこんに含まれるでんぷんはそれを守る働きがあります。しっかり食べましょう。
15	金	ご飯		さわらのフライ	とっとりカレー らっきょうサラダ		**さわら** ぎゅうにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう **わかめ**	にんじん	たまねぎ えだまめ **にんにく** **なし** キャベツ **らっきょう**	**ごはん** さとう じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら	775 905	27.5 32.4	24.9 28.9	2.7 3.3	**★新市役所完成記念献立★**…11月5日に鳥取市役所本庁舎が新しくなり、開庁されました。それを記念して、今日の献立には鳥取市産の食材をたくさん取り入れました。特に鳥取カレーは、豆腐竹輪や全国でも有名な梨を使ったピューレを入れて、鳥取らしさを出しました。

※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。

令和元年度

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

鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・６つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
18	月	ご飯		赤がれいの甘酢あんかけ	すいとん こんぶとはくさいの煮びたし		**あかがれい** とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん **ねぎ** こまつな	**だいこん** ごぼう はくさい	**ごはん** こむぎこ でんぷん すいとん さとう	あぶら	小学校 675 中学校 775	小学校 26.9 中学校 30.8	小学校 16.6 中学校 18.4	小学校 2.2 中学校 2.7	●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す。400年以上前から食べられていたとも言われ、戦争中、食べるものが少なかった時代にもよく食べられていた料理です。今では、様々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		さば みそ あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん **ブロッコリー**	はくさい えのきたけ **しろねぎ** たまねぎ スイートコーン	**ごはん** さとう **しおこうじ**	あぶら	610 698	26.7 31.0	14.5 16.5	2.6 2.9	**★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、鳥取市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、彩りよく仕上げました。
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 かにのサラダ		ウインナー かに	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	らっきょう かぶ たまねぎ しめじ **しろねぎ** キャベツ	キャロットパン じゃがいも こめこ パンこ こむぎこ	あぶら ごまドレッシング	648 773	19.3 22.2	27.3 31.5	2.9 3.6	●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ました。
21	木	ご飯		ますのあかね焼き	ながいもとなめこのみそ汁 こんにゃくの甘辛煮	富有柿	ます みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん とうがらし	なめこ たまねぎ たけのこ かき	**ごはん** こんにゃく さとう ながいも	ノンエッグマヨネーズ	622 713	26.4 30.2	14.4 15.9	2.1 2.5	●ますのあかね焼きについて…「あかね」は、「赤黄色」という意味や、赤とんぼの別名であることから、秋を思い浮かばせる言葉として使われています。今日は、にんじんを使ってあかね色のソースを作り、ますにからめて焼くことで秋を表現しました。
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		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい しいたけ たまねぎ **だいこん**	**ごはん** じゃがいも	あぶら	618 711	20.3 23.1	17.3 19.5	2.1 2.6	●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言われています。はくさいに多く含まれるビタミンCは、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		しいら あぶらあげ とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	**だいこん** ごぼう れんこん	**ごはん** さとう こんにゃく でんぷん	ごまあぶら ごま	600 690	27.3 31.6	13.9 15.1	1.9 2.4	●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す。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		ぶたにく かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	**しょうが にんにく** たまねぎ **なし** はくさい きくらげ	**ごはん** さとう ビーフン こむぎこ	あぶら	700 803	24.0 27.2	20.9 23.5	2.7 3.1	●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		ベーコン たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ **しろねぎ** しめじ キャベツ グリンピース	コッペパン **じゃがいも**	あぶら オリーブあぶら アーモンド	629 749	25.0 29.4	22.2 25.7	3.1 3.7	●ほうれんそうについて…11月から1月が旬のほうれん草は、栄養が多く含まれています。特に鉄分は、血液中の赤血球のもとになるヘモグロビンをつくる栄養素で、貧血を予防する働きがあります。しっかり食べて、元気なからだをつくりましょう。
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		あじ ゆば **あかいか** みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	レモン えのきたけ **だいこん** たまねぎ	**ごはん** さとう こんにゃく		571 640	25.1 27.2	11.8 12.4	2.0 2.3	**★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、よくかんで食べることができるように、あじ1匹の開きやかみごたえのある赤いかを献立に取り入れました。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		若鶏肉のから揚げ	いわしのつみれ汁 はりはり和え		とりにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう **しょうが** つぼづけ キャベツ	**ごはん** でんぷん こむぎこ	あぶら	717 820	27.9 31.4	25.3 28.3	2.6 3.0	●いわしのつみれ汁について…「つみれ」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。

※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。