

令和元年度 11月予定献立表

今月のめあて 「食べ物を大切にしよう」

とっとり市つあおやぎこころセンター
鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 こんだて 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		主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の弱さをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐類）	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）				
1	金	★ミートローフについて★ ミートローフはひき肉の塊を焼いた料理のことです。もともとはドイツやオランダの伝統料理だそうです。今日はミートローフの中に鳥取県産のえのきや舞茸を入れて焼きました。きのこがおいしい季節です。味わって食べてください。	ご飯		きのこのミートローフ	もずくスープ スイートサラダ		ぎゅうにく ハム ぶたにく いか とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	えのき たまねぎ まいだけ コーン しろうね えだまめ レーズン きゅうり	ごはん さつまいも ばんこ	ノンエッグマヨネーズ	小学校683 中学校815	28.4 33.2	283 295	2.5 3.0
5	火	★紅葉焼きについて★ 紅葉焼きとは、色を赤く仕上げた焼き物に使う料理の名前です。秋に色づく紅葉を連想させることからこの名前がつけました。給食では人参をすりおろしてソースを作りますにまぶして焼いています。お味はどうですか。	ご飯		ますの紅葉焼き	肉じゃが 即席漬		ます ぶたにく みそ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ たくあん えだまめ じゃがいも さといも	ごはん さとう こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	あぶら	693 —	27.8 —	298 —	2.5 —
6	水	★塩麴について★ 塩麴に肉や魚を漬けておくと、食品の中のでんぷんやたんぱく質が分解されてうま味成分が増えることからブームに火がつき、最近はスーパーなどでもよく見かけるようになりました。おいしくなりますから、お家でもお試しください。	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	あさりのチャウダー ぎやべつの塩麴炒め		ぎゅうにく あさり ベーコン だいふく とうふ あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パプリカ ブロッコリー ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが しろうね じゃがいも さやえんどう	コッペパン さとう ごま しょうが しょうが	あぶら	585 713	25.6 30.6	349 379	3.1 3.8
7	木	★さつま芋について★ さつま芋は、栽培しやすく栄養価も高いことから、戦後まで救済食（食べ物不足の時の食料）として人々の命を支えてきました。近年は宇宙食としても期待され、宇宙での水耕栽培の研究も進められているそうです。	ご飯		チャプチェ	中華スープ 大学芋		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし にんにく しょうが はくさい しろうね だけのこ	ごはん はるさめ さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら ごま	676 806	18.4 21.2	305 322	2.8 3.3
8	金	★11月8日は「いい歯の日」★ 口は食べものの入口です。そして歯は食べものを体に取り込むための大切な道具です。歯や口の健康を考えることが体の健康にもつながります。よくかんで食べることが長寿の秘訣ともいわれます。歯と口、かむことについて考えてみましょう。	ご飯		あじの パリパリ揚げ	肉団子と麦のスープ 五目きんぴら		あじ ミートボール さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	じゃがいも セロリ しろうね ごぼう コーン グリーンピース	ごはん むぎ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	642 765	24.8 28.8	317 335	2.1 2.5
11	月	★きのこについて★ 椎茸、舞茸、なめ茸など秋はいろいろなきのこが旬をむかえます。きのこには、ビタミンB2という栄養素がふくまれ、食べたものがエネルギーに変わるのを助けたり、皮膚や粘膜を丈夫にして体を守ったりする働きがあります。朝晩の気温差により体調を崩しやすい時期、きのこが体を守ってくれそうですね。	きのこご飯		鶏肉の 若草焼き	魚そうめん汁 りっちゃんサラダ		とりにく ハム とうふ うおそうめん はなかつお みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ トマト こまつな	えだまめ たまねぎ しいたけ コーン きゅうり まいだけ	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	627 720	25.8 29.5	314 332	3.3 4.0
12	火	★大根について★ 大根は、古くは「日本書紀」に登場し、江戸時代の料理の本には最も多く出てくるそうです。古くから親しまれている野菜です。みなさんはどんな大根料理が好きですか。今日はおでんです。	ご飯		かれいの から揚げ	おでん 小松菜の煮びたし		かれい あぶらあげ がんもどき とうふ はなかつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	えだまめ だいこん エリンギ	ごはん さといも さとう こんにゃく ごむぎこ	あぶら	646 770	30.3 35.5	382 414	2.6 3.0
13	水	★みそについて★ その昔、戦国武将たちは戦場にみそを持参しました。武田信玄は「信州みそ」、伊達正宗は「仙台みそ」、豊臣秀吉や徳川家康は「豆みそ」。みそは1300年もの間、日本人の歴史を支えてきた食べものです。	大山小麦 全粒粉パン		鶏ごもり粥	みそラーメン 金時豆		たまご ベーコン ぶたにく きんときまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが はくさい しろうね たまねぎ もやし だけのこ	コッペパン ちゅうかそば ごむぎこ	あぶら ごま	634 773	28.5 34.1	338 366	4.0 4.9
14	木	★おはしについて★ 箸は中国で生まれ、日本には7世紀ごろ伝えられました。日本人はまるで手の延長のように、この2本の棒を自由に操ります。正しく箸を使うと学力アップにつながるといわれます。お箸ですぐいですね。	ご飯		麻婆豆腐	お麩のすまし汁 焼き餃子		ぶたにく とりにく あつあげ ぶ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら こまつな	にんにく しろうね たまねぎ しょうが しいたけ じゃがいも きやべつ	ごはん さとう はるさめ さとう でんぷん ごむぎこ	ごまあぶら	641 773	25.8 30.4	434 485	2.2 2.7
15	金	★今日は新庁舎記念献立★ 市庁舎が新しくなりました。もう行った人もあります。今日の給食はこれを記念して、鶏肉、豆腐ちくわ、梨ピューレなど鳥取にちなんだ食べものを入れた「とっとりカレー」です。お味はどうですか。	ご飯		しいらの らっきょう ソースかけ	とっとりカレー ラフランスのゼリーあわせ		しいら とりにく とうふちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが せし らっきょう たまねぎ にんにく レモン果汁 しめじ くこのみ	ごはん さとう じゃがいも さつまいも ゼリー サイダー	あぶら	795 945	27.0 31.4	285 297	2.4 2.8

★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』で「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、変更になる場合があります。

令和元年度 11月予定献立表

今月のめあて 「食べ物を大切にしよう」

鳥取市立青谷学校給食センター

	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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							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・海藻）	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）				
18月	★かす汁について★ かす汁は酒かすを入れて、みそやしょうゆで味付けしたお汁のことです。鮭やぶりなどの魚や大根、人参、ごぼうなどの野菜が使われます。酒かすには体を温める働きがあるので、寒い冬の行事や炊き出しなどでも作られる料理です。	ご飯		手作り春巻き	かす汁 高野豆腐のふくめ煮	りんご	さけ さつまあげ あぶらあげ みそ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ もやし しろうねぎ	だいこん はくさい たけのこ ごぼう きゃべつ えだまめ	ごぼう さとう でんぶん さといも はるさめ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校 906	—	—	—
19火	★とっとりふるさと体験★ 鳥取市の学校給食では毎月19日の「食育の日」にあわせて、地元でとれた食べものを取り入れています。今日は「ブロッコリー」です。甘しょっぱい味付けをして食べやすくしました。ごま油を使って味がブロッコリーによくからむよう工夫しています。	玄米ご飯		さわらの カレー焼き	豆乳みそ汁 ブロッコリーのごま醤油	朝19日は 食育の日	さわら どうも どうにゅう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが はくさい しろうねぎ えのき	ごぼう さといも さとう げんまい	あぶら ごま	588 689	25.8 29.9	310 327	1.8 2.2
20水	★手洗いについて★ 食事前に手洗いをしていますか？寒くなると手を洗うのがおっくうになりますね。でも風邪が流行る季節になりました。今日は、パンを手でちぎって食べます、石けんをつけてきちんと洗った手で食べましょう。	大山小麦 コッペパン		野菜豆乳 グラタン	スープビーフン フランクのコロコロソティ		ポークフランク とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな ブロッコリー	たまねぎ コーン たけのこ しろうねぎ しいたけ	コッペパン じゃがいも ビーフン	オリーブあぶら	541 660	21.7 25.9	307 329	4.0 5.0
21木	★食べものと命のつながりについて★ 今日の「はたはた」は、海の中で自分より小さな魚を食べて育ち、その小さい魚はもっと小さいプランクトンを食べて育ちます。これを「食物連鎖」といいます。「はたはた」1匹でその他のたくさんの命もいただいているんですね。	ご飯		焼きはたはた	すき焼き いんげんのごまあえ		はたはた かまぼこ ぎゅうにく どうも あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう いんげん えのき しろうねぎ はくさい	ごぼう こんにゃく さとう	あぶら ごま	647 771	27.9 32.5	354 380	1.8 2.2
22金	★明日は勤労感謝の日★ わたしたちは、毎日たくさんの人や物に支えられて生活していることにあらためて感謝し、食事のあいさつや食べ方、後片づけの場面などで感謝の気持ちを忘れないよう生活していきましょう。	ご飯		スタミナ納豆	いものこ汁 コーンフライ		とりにく みそ なっとう あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが しろうねぎ ごぼう ほしだいこん コーン	ごぼう さとう さといも ごむぎこ ばんこ	あぶら ごまあぶら	700 854	28.6 33.8	315 334	2.3 2.8
25月	★豆腐について★ 給食では、東部地区で収穫された大豆からつくる豆腐を使っています。大豆から作られる加工品はたくさんありますが、みなさんはいくつ知っていますか。油揚げやみそ、しょうゆ、納豆もあります。みな食卓に欠かすことのできない食品ばかりです。	麦ご飯		松風焼き	豆腐のみそ汁 磯香あえ	りんご	とりにく ツナ だいじ どうも どうにゅう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう わかめ のり	たまねぎ えだまめ もやし しろうねぎ きゃべつ えのき りんご	ごぼう でんぶん むぎ ばんこ さとう	まつのみ ごま	686 —	32.3 —	351 —	2.4 —
26火	★キムチについて★ 人は昔からいつでも野菜が食べられるように様々な保存方法を工夫してきました。キムチもそのひとつです。韓国ではすでに7世紀ころからキムチづくりの歴史が始まっているそうです。	ご飯		ししやもの 二色揚げ	コーン鍋スープ 豚キムチ		ししやも たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ えのき コーン にんにく はくさい しそ はくさいキムチ	ごぼう でんぶん さとう ごむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	614 732	26.7 31.1	384 417	3.2 3.8
27水	★たらについて★ たらは、漢字で書くと「魚」へんに「雪」です。このことからわかるように、雪が降る季節になるとたくさん獲れる魚です。お店に行くと鍋物用の魚として売られています。が、あっさりしてくせのない魚ですから鍋物以外の料理でもおいしいです。	大山小麦 コッペパン		たらの カップ焼き	カレーうどん カリボリサラダ		たら とうふちくわ どうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな セロリ えだまめ だいこん きゅうり	たまねぎ しょうが コーン しいたけ たけのこ しろうねぎ	コッペパン さとう うどん	ノンエッグマヨネーズ あぶら	576 703	26.6 31.8	319 343	3.6 4.4
28木	★チャレンジクッキング「納豆ボール」★ お家の人と作ってみましょう！全部の材料をよく混ぜ合わせることがうまく作るコツです。（材料1人分量）合挽きミンチ35g、ひき割り納豆10g、青葱6g、コーン5g、生薬1g、みそ1.2g、濃口醤油1.5g、酒1.2g、片栗粉5g、揚げ油	ご飯		納豆ボール	八宝菜 里芋のうま煮		ぶたにく いか ぎゅうにく なっとう さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ヤングコーン コーン グリーンピース	たまねぎ しょうが きくらげ たけのこ はくさい きぬさや	ごぼう さとう こんにゃく でんぶん さといも	あぶら	684 816	29.5 34.5	303 319	2.7 3.2
29金	★小松菜について★ 小松菜は、江戸時代に東京の小松川でつくられはじ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、ほうれんそうの3倍以上です。また、値段も比較的安定しているので家計にも優しい野菜ですね。	焼肉丼		焼肉丼の具	けんちん汁 いかとブロッコリーのソティ		ぎゅうにく いか ぶたにく かまぼこ どうも あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パブリカ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ だいこん しろうねぎ	ごぼう はるさめ さとう こんにゃく さといも	あぶら ごまあぶら	587 700	24.9 29.0	356 383	3.0 3.9

★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』で「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。