



た もの たい せつ
食べ物を大切にしよう!



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・豆制品	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	金	今日から11月です。今月に給食目標は『食べ物を大切にしよう!』です。みなさんが今食べている給食も多くの方が関わってできています。感謝の気持ちをもって食べてください。	ご飯		豚肉の塩こうじ焼き	さつまいものみそ汁 白ねぎのしょうが炒め		ぶたにく とりにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう はくさい だいこん しろねぎ しょうが	ごめ さつまいも さとう	あぶら	小学校 603 中学校 713	24.8	289	2.1
6	水	沖ぎすは、日本海側でよく食べられている魚です。海の底に群れているため、底引き網を使って獲られています。今日は鳥取港で水揚げされた沖ぎすを開いてフライにしました。	ご飯		沖ぎすのフライ	おでん しらたきのカラフル炒め	おきぎす さつまあげ うずらたまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん もやし コーン	ごめ むぎ パンこ さとう さといも こむぎこ こんにやく しらたき	あぶら ごまあぶら	603 696	21.0	308	1.8	
7	木	今日は、鳥取県産の豚肉と白ねぎに、キムチやたくあんを合わせたキムたくご飯の具があります。ご飯とよく合いますので、丼にして食べるのがおすすめです。	キムたく ご飯		キムたくご飯の具	たらのスープ キャベツのじゃこ炒め	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん パセリ チンゲンサイ	はくさい たくあん しろねぎ だいこん キャベツ	ごめ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	559 663	24.9	317	2.9	
8	金	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、するめを使ったかみかみお和えを取り入れました。するめはかまぼかむほど、うま味を感じられます。	麦ご飯		はまちのしょうが焼き	豚汁 かみかみお和え	おさつ スティック	はまち ぶたにく みぞ するめいか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しろねぎ はくさい キャベツ	ごめ むぎ さつまいも さといも さとう	ごまあぶら	645 768	28.9	294	2.2
11	月	ミネストローネはイタリア語で『具たくさん』という意味の、季節の野菜がたっぷり入ったトマト味のスープです。今日のミネストローネには今が旬のはくさいを入れて作りました。	大山小麦 コッペパン		ツナマヨオムレツ	ミネストローネ チンゲンサイのソテー	たまご ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	はくさい キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	588 704	19.9	319	3.4	
12	火	すき焼きが食べられるようになったのは江戸時代だといわれ、土を掘り起こすときに使う『すき』という農具の上に、カモの肉や野菜をのせて焼いて食べたことから、すき焼きと呼ばれるようになったそうです。	ご飯		ますのもみじ焼き	すき焼き こまつなのりお和え	ます とうふ ぎゅうにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう のり	パセリ にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ しろねぎ キャベツ	ごめ こんにやく もみじふ さとう	ノンエッグマヨネーズ	679 801	27.3	378	2.3	
13	水	今日の炒め物は、鳥取市内で育ったなしやんにんにく、しょうが、みそを使った、因幡のたれで味付けしています。鳥取県産の豚肉や旬のきのこが入った、ご飯のすすむ料理です。	麦ご飯		豚肉ときのこの 因幡のたれ炒め	はるさめスープ 大学いも	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ エリンギ きくらげ しろねぎ	ごめ むぎ あぶら はるさめ さとう ごま さつまいも みずあめ	683 808	21.5	335	1.6		
14	木	普段の食事の姿勢はどうなっているでしょうか。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりませんか？いすに深く腰かけて、背すじをのばして足を床につけた姿勢を心がけて食事しましょう。	ご飯		若鶏肉の梨ソースかけ	野菜いっぱいすまし汁 はくさいのおかか煮	とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし はくさい だいこん しめじ えのきたけ しろねぎ なしびューレ	ごめ さとう	612 732	24.0	317	2.1		
15	金	今日は鳥取市役所本庁舎が新しくなったことを記念して、鳥取市にある8つの学校給食センターが統一メニューとして特産品の豆腐竹輪が入った『とっとりカレー』を出しています。	ご飯		はたはたのから揚げ	とっとりカレー 納豆お和え	とりにく はたはた とうふちくわ なっとう	ツナ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ にんにく なしびューレ キャベツ	ごめ でんぶん あぶら こむぎこ カレールー ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	756 917	26.2	311	2.9		

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・給食レシピをご覧いただけます。



た もの たい せつ
食べ物を大切にしよう!



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 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	Kcal	グラム	ミリグラム	グラム
19	火	★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。11月は、鹿野町のブロッコリーを紹介します。	さつまいも ご飯		揚げだし豆腐	酒ノ津わかめのみそ汁 ブロッコリーの和え物		とうふ みぞ ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん 7ブロッコリー	たまねぎ なめこ だいこん しろねぎ もやし キャベツ	ごめ ごま さとう でんぶん	あぶら	小学校 588	20.4	404	3.3
20	水	今日は、鳥取港で水揚げされたしらと、用瀬町の紅差し梅や鹿野町産のみそを使って、しらめの梅みそ焼きを作りました。梅が苦手な人でも食べやすいよう、まろやかな味付けにしています。	ご飯		しらめの 梅みそ焼き	かきたま汁 ひじきの炒り煮		しいら みぞ たまご とりこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいこんのは さやいんげん	うめ だいこん えのきたけ	ごめ あぶら でんぶん しらたき さとう	あぶら	613	27.5	360	2.8
21	木	呉汁の『呉』とは、大豆を水に浸けてすりつぶしたものです。呉汁には大豆と野菜が入っているので栄養価が高く体も温まるため冬場の郷土料理として日本各地で食べられています。	ご飯		さばのゆずみそ煮	呉汁 いかと大根のべっこう煮	赤梨	さば みぞ いか だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆず なし ごぼう はくさい しろねぎ だいこん えだまめ	ごめ さとう こんにやく		681	30.6	343	2.8	
22	金	今日の豆乳スープは、鹿野町産のさといもやはくさい、にんじなど旬の冬野菜をたっぷりと使っています。体が温まるメニューです。給食をしっかり食べて元気に過ごしてください。	ご飯		ささみの フレーク焼き	さといもの豆乳スープ こまつなの オイスター炒め		とりこ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな コーン グリーンピース たまねぎ しめじ にんにく	ごめ バンこ コーンフレーク さといも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	616	26.4	303	2.0	
25	月	今日は、鳥取県産の牛肉と豚肉を使ったデミグラスソースハンバーグを作りました。鹿野センターのハンバーグは肉厚なのが特徴です。ていねいに形を作り、オープンで中までじっくり焼き上げています。	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	かぶのスープ ジャーマンながいも		ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい かぶ えのきたけ コーン にんにく	バンこ さとう ながいも	あぶら	658	29.2	315	3.2
26	火	★郷土料理献立★…今年も親がにの漁が始まりました。親がにを使ったかに汁は、鳥取に伝わる郷土料理です。柿なますやかき揚げにも鳥取の味がぎゅっと詰まっています。	ご飯		とっとりかき揚げ	かに汁 柿なます		だいず かに いか みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこんのは	しろねぎ しょうが はくさい だいこん きゅうり かき	ごめ さつまいも さとう	あぶら	661	23.2	322	2.8
27	水	白ねぎの白い部分には、病気やストレスから体を守る力を高めたり、肌の健康を保つ働きのあるビタミンCが多く含まれています。体調を崩しやすい冬に食べてほしい野菜のひとつです。	ご飯		豚肉のピリ辛焼き	白ねぎたっぷりみそ汁 にんじんの炒め物		ぶたにく とうふ みぞ シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが なめこ にんにく たまねぎ なしビューレ はくさい しろねぎ	ごめ あぶら さとう しらたき	あぶら	601	28.7	309	2.6	
28	木	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日はいわしのさつま揚げに、ごぼうがたくさん入っています。鹿野町産のしょうがを効かせているので、魚が苦手な人にも食べやすいと人気のメニューです。	梅ちり ご飯		いわしのかみかみ さつま揚げ	吉野汁 切り干し大根の含め煮		いわし みぞ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやいんげん	うめ だいこん しょうが しろねぎ ごぼう えのきたけ はくさい	ごめ もち さとう でんぶん バンこ	あぶら	670	25.9	339	3.1
29	金	寒い季節になりました。毎日手洗いはできていますか？さっとぬらすだけでは、ばい菌は落ちません。手を水で洗い流してから、せっけんを十分に泡立てて、指の間や爪までていねいに洗いましょう。	麦ご飯		スタミナ焼肉	キムチスープ フルーツミックス		ぶたにく みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし エリンギ にんにく みかん しょうが はくさい なしビューレ	ごめ あぶら むぎ さとう ナタデココ	あぶら	591	24.4	339	1.8
														700	27.5	367	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・給食レシピをご覧ください。