

令和2年度

9月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて



鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 こんだて しゅだい 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	火	ごはん		高野豆腐の野菜あんかけ	あじのつみれ汁 ひじきの炒り煮		こうやどうふ あじ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん ねぎ さやいんげん	しろうねぎ しょうが だいこん れんこん えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	小学校 647 中学校 745	小学校 23.4 中学校 27.1	小学校 16.5 中学校 18.3	小学校 2.5 中学校 2.9	●高野豆腐について・・・豆腐を凍らせたあとに、乾燥させたものが高野豆腐です。たんばく質やカルシウム、鉄分が豊富で、栄養たっぷりの食べものです。揚げた高野豆腐に彩りのよいピーマンを使ったあんをかけています。
2	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ミートボール	あま 甘えびととうがんのチャウダー コーンとキャベツのカレー炒め		ぶたにく とりにく ウインナー あまえび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	とうがん たまねぎ キャベツ スイートコーン しめじ	コッペパン	オリーブあぶら	595 692	23.3 26.6	22.6 25.4	3.0 3.5	●甘えびについて・・・甘えびの体形は、やや細長く、体長は12cmほどの大きさです。鮮度のよいものほど赤く、ほぼ一年中水揚げされます。とろけるような甘味は、グリシン、アラニンなどのアミノ酸によるものです。今日は、山陰沖でとれた甘えびをチャウダーにいれました。
3	木	ごはん		さわらのピリ辛焼き	さといものみそ汁 干草和え		さわら ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし しめじ ごぼう なし	ごはん さといも さとう	ごまあぶら	609 701	26.2 30.5	14.3 15.8	1.9 2.2	●さといもについて・・・学校給食で使われるさといもは、鳥取市河内地区で計画栽培されたものです。さといもは、ほくほくとした食感やゆめりが特徴で、煮物や汁物に使われます。さといもの独特のゆめりは、ガラクトンという成分で、免疫力を高め、病気にかけにくくする働きがあります。
4	金	ごはん		トンカツのみそだれかけ	もずくのすまし汁 ツナサラダ		ぶたにく かまぼこ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	670 780	19.0 21.8	21.6 24.9	3.3 4.0	●もずくについて・・・もずくは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。暖かい海で育ち、日本一とれるのは沖縄県です。もずくには「フコイダン」と呼ばれる成分が含まれています。フコイダンは血液中のコレステロール値を減らしたり、胃や腸の粘膜を守ってくれたりする働きがあり、健康な体づくりにぴったりな食材です。
7	月	ごはん		はまちのレモンソース	じゃがいものそぼろ煮 くきわかめのきんぴら		はまち ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん レモン	ごはん じゃがいも こんにやく でんぶん こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	821 952	30.1 34.7	27.5 31.2	1.9 2.2	●はまちについて・・・今日のはまちは、鳥取県で水揚げされたものです。大きくなって80cm以上になると名前が変わり、ぶりと呼ばれます。はまちにはたんぱく質と脂質が豊富に含まれています。たんぱく質は免疫機能を高めたり、疲労を回復したりする効果があります。
8	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	だいず 大豆の華のすまし汁 はりはり和え		とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ とうがん キャベツ きゅうり もやし たくあん	ごはん さとう		567 652	20.5 23.6	14.2 15.7	1.5 1.9	★かみかみ献立★・・・8の付く日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、むし歯の予防など体によいことがたくさんあります。今日の給食で特にかむことを意識して食べてほしい料理は、はりはり和えです。一口30回を目標によくかんで食べましょう。
9	水	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		メンチカツ	いろどりスープ 焼きそば		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン パンこ じゃがいも ちゅうかめん	あぶら	671 834	22.6 27.5	26.0 32.6	3.5 4.3	●大山小麦について・・・鳥取市の学校給食用コッペパンは、大山町、琴浦町、南部町、伯耆町など大山のすその豊かな大地で育った小麦を使っています。きめ細かなしっとりとした味わいのあるパンです。鳥取の恵みに感謝していただきましょう。
10	木	ごはん		さばのしょうが焼き	あぶら 油揚げとなすのみそ汁 五色和え		さば あぶらあげ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん ねぎ	もやし しょうが たまねぎ なす しめじ	ごはん さとう		627 727	25.5 29.6	17.8 20.4	2.1 2.5	★魚の日献立★・・・毎月10日は「魚の日献立」です。この日は、魚を使った給食を提供します。9月は、「さば」です。さばには、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれ、血液をサラサラにしたり、脳を活性化したりする働きがあります。積極的に食べてほしい魚です。
11	金	ごはん		さかいみなとさん 境港産サーモンの塩焼き	さけのつ 酒ノ津わかめのすまし汁 豆腐竹輪と砂丘ながいもの 梅サラダ	にしっせい 二十世紀梨 ゼリー	さけ とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり うめ	ごはん ながいも なしゼリー さとう		629 713	24.5 28.0	15.3 16.8	2.2 2.7	★とっとり県民の日献立★・・・9月12日は、「とっとり県民の日」です。県民の日にちなんで、境港産のサーモン・豆腐竹輪・酒ノ津わかめ・ながいも・梅・二十世紀梨ゼリーなど、鳥取の食べものをたくさん献立に取り入れました。給食をとおして、ふるさと鳥取について理解を深めてほしいと思います。
14	月	ごはん		ひら 平つくね	モロヘイヤのみそ汁 あまなが 甘長とうがらしとなすの 甘辛炒め		ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん あまながとうがらし	たまねぎ なす えのきたけ キャベツ	ごはん さとう	あぶら	633 729	22.1 25.5	17.0 18.9	2.2 2.6	●甘長とうがらしについて・・・鳥取県東部で栽培されている甘長とうがらしは辛みがないのが特徴で、夏から秋頃が旬の野菜です。甘長とうがらしには、ビタミンEやカロテンが多く、皮膚やのどの粘膜を強くしたり、目の健康を保ったりする働きがあります。

※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。



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・ 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					
15	火	ごはん		春巻き	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ りんご もも パイナップル	ごはん でんぶん こむぎこ はるさめ ナタデココ こめこ さとう ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら	小学校 728 中学校 858	小学校 20.1 中学校 23.1	小学校 21.8 中学校 25.5	小学校 1.1 中学校 1.3	●八宝菜について…八宝菜は中華料理のひとつで、炒めた具材にかたくり粉でとろみをつけたうま煮のことです。「八」は、八種類のという意味ではなく、「多くの」という意味です。今日の八宝菜には、用瀬町産のたまねぎや鹿野町産のきくらげ、鳥取県産の豚肉、たけのこが入っています。
16	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しいらのバジル焼き	しお 塩こうじポトフ コーンサラダ 		しいら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく だいこん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン じゃがいも しおこうじ	ドレッシング バジルペースト	560 661	26.2 31.0	18.4 20.8	2.6 3.3	●しいらについて…しいらは西日本でもよく食べられている白身の魚で、旬は7月から10月頃です。たんぱく質を豊富に含み、脂質は少なく、その他にもビタミンB群やビタミンDなどのいろいろな栄養素が含まれています。
17	木	ごはん		さんまのおろしかけ	こまつなとなすのみそ汁 炒りどり		さんま とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん なす たまねぎ ほししいたけ ごぼう	ごはん でんぶん こんにやく さとう	あぶら	658 766	24.1 28.2	21.0 24.4	1.9 2.3	●こまつなについて…こまつなは、ビタミン類や無機質の鉄分、カルシウムを多く含んでいます。特にカルシウムは、歯や骨を作るための材料になり、成長期に摂取してほしい栄養素のひとつです。
18	金	ごはん		とっとりわぎゅう 鳥取和牛の焼肉	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 大学いも		ぎゅうにく ゆば	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん みつば	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ	ごはん さつまいも でんぶん さとう	あぶら	791 919	22.1 25.1	24.9 28.4	1.3 1.6	★とっとりふるさと探検献立～雨滝ゆば～…国府町雨滝のおいしい湧き水から豆腐やゆばなどの大豆製品が作られています。この土地の自然が生み出す豊かな水で作られたゆばを味わってください。
23	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ささみカツ	コーンスープ スパゲッティ中華サラダ		とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも スパゲッティ こめこ でんぶん	あぶら	618 742	24.0 28.2	21.7 25.4	3.2 3.8	●ささみについて…鶏肉は大きく分けて、もも肉、むね肉、手羽、内臓と骨(ガラ)があります。鶏の胸肉の内側にあるのがささみです。形が「笹の葉」に似ていることから「ささみ」と呼ばれています。ささみは脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。
24	木	ごはん		にじっせい 二十世紀梨ソース ハンバーグ	なめこ汁 たこの酢のもの		ぶたにく とりにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり なめこ なし	ごはん さとう		609 695	22.0 24.8	14.9 16.2	1.9 2.4	●たこについて…今日のたこは鳥取港で水揚げされたものです。骨はなく体のほとんどが筋肉でできています。たこはタウリンという栄養成分が豊富で、疲労回復に効果があります。また、ビタミンB2やビタミンEなどのビタミン類、鉄などのミネラルも含んでいます。
25	金	ごはん		いわしフライ	かぼちゃのみそ汁 なすのピリ辛炒め		いわし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ なす にんにく	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	700 775	23.1 24.8	20.4 21.0	2.0 2.2	●いわしについて…いわしの脂には、脳の働きを活発にしたり、血液の流れをよくしたりする成分が含まれています。また、骨や歯を作るのに必要なカルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれているので、成長期には特に必要な食品です。
28	月	ごはん		かれいのから揚げ	ながいものみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		えてがれい みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん こむぎこ ほししいたけ	ごはん ながいも こむぎこ でんぶん こんにやく さとう	あぶら	635 726	24.9 28.5	16.0 17.6	2.0 2.4	●切干大根について…大根を細長く切り、乾燥させた食べものを「切干大根」といいます。干すことにより大根の甘みがさらに増して栄養価もアップします。不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維が豊富なので、おすすめの食べものです。給食では、鳥取県産の切干大根を使っています。
29	火	ごはん		ウインナー	しかのじどり 鹿野地鶏ピヨカレー らっきょう和え		ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり らっきょう なし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	724 863	24.6 30.1	19.8 24.1	2.4 3.0	●鹿野地鶏ピヨについて…今日のカレーには鹿野地鶏ピヨを使用しています。鹿野地鶏ピヨは品種や飼育方法などについて、様々な厳しい条件をクリアした地鶏のみにつけられる名前です。肉は歯ごたえとこくがあるのが特徴で、唐揚げや水炊き、焼き鳥などいろいろな料理でおいしく食べられます。
30	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ぶたにく 豚肉とだいずの ケチャップがらめ	やさしい 野菜いっぱいコンソメスープ ジャーマンポテト		ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	653 774	26.8 31.6	27.1 31.5	3.6 4.2	●豚肉について…豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンなどからエネルギーを作り出すのを助ける働きがあり、疲労回復に役立つ働きをします。

※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。