

# 9月 予定献立表



TORIきゅうちゃん

とっとり市 こんげつ きゅうしよくもくひょう  
鳥取市の今月の給食目標

## 鳥取県の産物を知ろう



なっしちゃん

とっとりしりつかわはらまがっこうきゅうじょくセンター  
鳥取市立河原学校給食センター

日曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のほたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
							魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油類				
1 火	★キムたくご飯について キムたくご飯は、長野県塩尻市の学校給食が発祥です。子どもたちにもっと漬物を食べてもらいたいと考えられたそうです。豚肉とピリ辛のキムチ、甘みのあるたくあんが相性ぴったりです。	キムたくご飯		枝豆 しゅうまい	きのこたっぷりスープ チンゲンサイの炒め物	ふたにく かまぼこ たら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えだまめ しろねぎ はくさいキムチ たくあん たまねぎ	ごめ こむぎこ ワンタン	ごまあぶら あぶら	(小) 584 (中) 659	(小) 24.3 (中) 27.2	(小) 325 (中) 342	(小) 3.3 (中) 3.9	
2 水	★けんちん汁について けんちん汁は、炒めて崩した豆腐と、ごぼうやにんじんなどの根菜、こんにゃくをだし汁で煮て作ります。豆腐に含まれるたんぱく質や、根菜に多く含まれる食物繊維をとることができます。	ご飯		さばのみそ煮	けんちん汁 干草和え	さば みそ とうふ あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう だいこん もやし えのきたけ	ごめ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	645 719	22.9 24.8	320 346	2.2 2.6	
3 木	★豚肉について 豚肉は、鶏肉や牛肉に比べ、ビタミンB1が多いのが特徴です。ビタミンB1はご飯やパンに含まれる糖質からエネルギーを作り出すのを助ける働きがあり、疲労回復に役立つ栄養素です。	ご飯		豚肉の ケチャップ がらめ	とうがんのスープ ポテトサラダ	ふたにく ロースハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし とうがん きゅうり	ごめ こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	703 819	27.0 30.7	267 278	2.6 3.2	
4 金	★さわらについて さわらは、さばやあじなどと同じ青魚で、脳のはたらきをよくしたり、血液の流れをよくしたりする脂質を多く含みます。また、カルシウムの吸収をよくするビタミンDも多く、骨や歯を作るのを助けます。	ご飯		さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	かぼちゃのみそ汁 たこの酢のもの	さわら あぶらあげ みぞ たこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しろねぎ きゅうり キャベツ (中)なし	ごめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	612 733	24.7 29.3	300 321	2.4 2.9	
7 月	★かぼちゃについて 皮膚や粘膜を丈夫にする働きをもつ、カロテンが豊富に含まれていて、かぜを予防したり、体の抵抗力を高めます。今日は、河原町で作られたかぼちゃがポタージュの中に入っています。	大山小麦 コッペパン		ミートボール	パンプキン豆乳ポタージュ 海そうサラダ	ミートボール ベーコン とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら	618 723	23.7 26.9	371 390	3.1 3.5	
8 火	★【かみかみ献立】★ 毎月8日がはかみかみ献立です。今日はスープに食物繊維が多い、たけのこやえのきたけを入れています。よくかむことを意識して食べ、歯やあごを丈夫にしましょう。	ご飯		春巻き	たけのこの中華スープ マーボーなす	ふたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たけのこ にんにく たまねぎ しょうが えのきたけ なす (小)なし	ごめ こむぎこ さとう はるさめ でんぷん	あぶら	691 746	20.4 22.9	268 273	2.0 2.4	
9 水	★きゅうりについて きゅうりは水分が多い夏野菜ですが、水分だけでなくカリウムやビタミン類も含まれています。汗をかくと失われてしまう水分や、ビタミン、無機質が補給できるため、熱中症対策に役立ちます。	ご飯		はたはたの から揚げ	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとささみの酢のもの	はたはた ぎゅうにく ちくわ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごめ でんぷん 小むぎこ じゃがいも	あぶら	679 796	25.3 29.6	276 289	2.5 2.9	
10 木	★【魚の日献立】★ 毎月10日の魚の日は、地元の魚を使った献立を提供しています。今日は、八頭町私都で養殖されている「やまめ」を塩焼きにしました。やまめは白身魚の仲間であっさりとした味わいですが、ほどよく脂ものっています。	わかめご飯		やまめの塩焼き	魚そうめんのすまし汁 なすとピーマンのみそ炒め	やまめ うおそうめん とうふ みぞ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす	ごめ さとう	あぶら	589 661	30.7 33.4	325 338	2.6 3.0	
11 金	★【とっとり県民の日献立】★ 鳥取県が誕生した白にちなみ、9月12日が「とっとり県民の日」とされました。今日の献立には、鳥取県の特産物や県産の食材をたくさん取り入れています。豊かな自然に囲まれた鳥取県でとれた食材を味わっていただきます。	ご飯		豚肉の らっきょう ソースかけ	ととりの恵みみそ汁 ほうれんそうのごま和え	ふたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	らっきょう たまねぎ しめじ しろねぎ もやし なしゼリー	ごめ さとう でんぷん ながいも	ごま	621 717	24.3 28.2	309 326	2.2 2.8	

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

とっとり市 こんげつ きゅうしよくもくひょう  
〇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。

# 9月 予定献立表



鳥取市の今月の給食目標



鳥取市立河原学校給食センター

日曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のほたらき									
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
							魚・肉・たまご 豆・乳製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色の濃い野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油類				
14月	★きのこについて 「きのこ王国とっとり」を自指す鳥取県は、きのこの栽培や開発に力を入れていて、給食でも多くの県産きのこを使っています。今日のスープパグッティには県産のエリンギ、しめじ、えのきたけが入っています。	米粉パン		チキンの マーマレード 焼き	きのこのスープパグッティ  ツナサラダ	デザート その他	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう  ほうれんそう	にんじん  しめじ えのきたけ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ	こめこパン マーマレード スパグッティ	オリーブあぶら	(小) 644 (中) 770	(小) 33.0 (中) 39.0	(小) 323 (中) 347	(小) 3.2 (中) 3.8
15火	★豆腐竹輪について 豆腐竹輪は、鳥取で江戸時代から食べられている郷土料理です。魚のすり身で作る竹輪と違い、木綿豆腐を混ぜ合わせて作るため、やわらかい食感になります。	ごはん		豆腐竹輪の パン粉揚げ	もずくのすまし汁  はりはり和え	ももの タルト	とうふちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	パセリ にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たくあん もやし キャベツ	こめ パンこ こむぎこ もものタルト	あぶら	686 803	21.2 25.7	316 344	2.7 3.2
16水	★はまちについて はまちは、成長すると「ぶり」と呼び名が変わる、出世魚です。鳥取県では、ぶりよりもはまちな水揚げが多いです。今日は、境港で水揚げされたはまちを使っています。	ごはん		はまちの 照り焼き	豚汁  ひじきとベーコンのうま煮		はまち ぶたにく みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん しろねぎ たまねぎ	こめ さとう でんぶん さといも		671 785	26.5 31.6	289 307	2.3 2.8
17木	★いか入りお好み焼きについて 今日のお好み焼きには、鳥取県の特産物である「砂丘長いも」「白ねぎ」、鳥取産で水揚げされた「いか」を入れました。給食センターで、大きな鉄板1枚に何十人分も焼き、切り分けて配っています。	菜めし		いか入り お好み焼き	なすと厚揚げのみそ汁  きんぴらごぼう		いか みぞ あつあげ ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ひろしまな だいこんな きょうな	キャベツ しろねぎ なす たまねぎ	こめ さとう ながいも こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	620 718	21.1 23.7	340 363	2.8 3.3
18金	★【とっとりふるさと探検献立】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、地元の産物を紹介しています。今日は国府町の「雨滝ゆば」です。また、から揚げにはいつもの若鶏肉ではなく、しっかりとした歯ごたえが特徴の地鶏を使っています。	ごはん		鹿野地鶏ピヨの から揚げ	雨滝ゆばのすまし汁  切干大根の酢のもの		とりにく ゆば かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ きりほしだいこん きゅうり	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	678 783	24.7 28.1	309 329	2.3 2.6
23水	★モロヘイヤについて モロヘイヤはエジプトで5000年以上前から食べられている野菜です。古代エジプトには、王様の病気を治したという伝説があるほど、栄養価が高い野菜です。今日は、モロヘイヤをスープに使いました。	ごはん		豚肉の ねぎ塩炒め	モロヘイヤのスープ  フルーツミックス		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ モロヘイヤ	キャベツ たまねぎ きくらげ もやし えのきたけ もも みかん パイン	こめ いちごゼリー さとう	あぶら	633 732	24 28	311 326	2.3 2.8
24木	★いかにについて 日本は世界の中でもいかの消費量が多い国で、刺身や煮物、揚げ物など様々な料理に使われています。今日は、いかのフライにしました。いかは脂肪が少なく、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。	発芽玄米入り ごはん		いかのフライ	ポークカレー  コーンのサラダ		いか ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	なしビューレ たまねぎ スイートコーン にんにく きゅうり	こめ げんまい パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	720 854	22.8 27.4	278 286	2.8 3.5
25金	★境港サーモンについて 境港の美保湾で養殖されている銀さけのことです。潮の流れが早いところで育つため、適度に脂がのって、身がしまっているのが特徴です。今日は、境港サーモンを鳥取市産の塩こうじに漬けて焼きました。	ごはん		境港サーモンの 塩こうじ焼き	にらたまみそ汁  ほうれんそうのおかか煮		サーモン たまご かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ キャベツ	こめ しおこうじ じゃがいも	あぶら	609 711	26.0 30.4	289 305	2.6 3.4
28月	★【かみかみ献立】★ 今日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにし、むし歯を防ぎます。今日は衣の食感がよい、ささみのフレーク焼きや、れんこんなどの根菜を使ったミネストローネです。	大山小麦 コッパパン		ささみの フレーク焼き	根菜のミネストローネ  いろいろサラダ	マーマレード	ささみ ウィンナー かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん たまねぎ にんにく れんこん キャベツ スイートコーン	コッパパン さとう パンこ マカロニ コーンフレーク マーマレード	ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	676 805	28.3 33.5	299 318	2.9 3.9
29火	★鳥取和牛の焼肉について 消費が落ち込んでいる県産牛肉の消費拡大のため、9月から11月に鳥取和牛を取り入れた献立を提供します。今日は、鳥取和牛と地元野菜を使った焼肉です。肉質がよい鳥取和牛を味わってください。	ごはん		鳥取和牛の 焼肉	たまごとコーンのスープ  だいがく 大学いも		ぎゅうにく たまご みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ スイートコーン なしビューレ にんにく しょうが	こめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら	761 890	25.0 28.6	302 321	2.6 3.1
30水	★こまつなについて こまつなは、緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分、カロテンなどの栄養素が多く含まれています。今日は、鳥取県産のこまつなをたっぷり使った和え物です。	ごはん		あじのかば焼き	ながいものみそ汁  こまつなのり酢和え		あじ あつあげ ツナ みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ もやし	こめ でんぶん こむぎこ ながいも さとう	あぶら	613 730	24.2 31.2	320 344	2.3 2.7

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。