

令和2年度 9月 予定献立表

鳥取市
今月の給食目標

鳥取県の産物を知ろう

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	 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)				
1	火	★9月の給食目標について 9月の給食目標は、「鳥取県の産物を知ろう」です。今月は鳥取県の誕生月、「とっとり県民の日」です。給食をとおして鳥取のよさを発見しましょう！	ご飯		あごの ゆかり揚げ	豚汁 ながいものうま煮	とびうお ぶたにく みぞ とりく	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ねぎ	はくさい ごぼう たまねぎ えだまめ	こめ さとう ながいも こんにやく こむぎこ	あぶら	小学校 641 中学校 730	30.5 33.0	287 297	1.9 2.2	
2	水	★ドライカレーについて ドライカレーに牛肉、豚肉、大豆を使用しました。牛肉には、成長期に必要な鉄分が多く含まれ、豚肉のビタミンB1は疲労回復効果を、大豆のレシチンは記憶力を高めます。	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	キャベツのコンソメスープ フルーツ白玉	ぎゅうにく ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー みかん りんご	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	コッペパン じゃがいも だんご	あぶら	597 710	24.5 28.2	312 332	3.2 3.7	
3	木	★まいたけについて まいたけは、かさが重なり合って舞っているようにみえることからこの名がついたといわれています。ビタミンDを多く含み、カルシウムの吸収を助けます。	ご飯		はまちの みりん焼き	まいたけのみそ汁 豚肉とにらのスタミナ炒め	はまち ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	まいたけ たまねぎ もやし なし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	652 776	28.2 33.6	335 362	2.3 2.8	
4	金	★きゅうりについて きゅうりは、熟すと黄色になります。これは、自立させて鳥や動物に食べてもらい、遠くたねをばらまきたいからです。	ご飯		ポーク しゅうまい	チンゲンサイのスープ きゅうりとはるさめのサラダ	ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり	たまねぎ きくらげ にんにく しょうが だいこん	こめ こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	649 730	19.1 20.8	272 282	2.2 2.6	
7	月	★さばについて 今日は、魚が苦手な人でも食べやすいように、ねぎやしょうがの香味野菜を使って甘辛いたれを作り、焼いたさばにかけました。	ご飯		さばの薬味 だれかけ	はくさいのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	さば あぶらあげ みぞ とりく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん かぼちゃ えのきたけ	しょうが たまねぎ はくさい グリンピース だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	633 750	27.4 31.5	298 311	2.3 2.7	
8	火	★かみかみこんだて 毎月8のつく日は、噛みごたえのある食材を取り入れています。今日は、「手作り肉巻き」です。よく噛むことで、脳のはたらきが活発になります。	ご飯		手作り 肉巻き	とうがんのすまし汁 ツナとこまつなのこんぶ和え	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ こまつな	とうがん たまねぎ キャベツ	こめ さとう だんご		573 660	26.9 29.0	298 314	2.2 2.6	
9	水	★にらについて 1株から10回も収穫でき、いくらつんでも伸びてくるほど生命力が強い野菜です。スープを残さず食べて昼からも元気に過ごしてほしいと思います。	米粉パン		竹輪の ごま和え	にらのスープ 焼きそば	ちくわ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	こめこパン ごま こむぎこ ちゅうかめん	あぶら	648 736	31.3 35.4	298 316	4.3 4.9	
10	木	★やまめについて やまめは、八頭町の私都市で養殖されたものです。養殖場では、塩焼きにしたやまめを食べることができたり、釣りを楽しむことができます。	ご飯		やまめの 塩焼き	しいたけのみそ汁 きんぴらごぼう	やまめ とりく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ だいこん ごぼう	こめ こんにやく さとう	あぶら	551 653	25.6 30.0	273 285	1.8 2.0	
11	金	★とっとり県民の日について 明日は、「とっとり県民の日」です。今日は、青谷町で収穫された食べものをはじめ、県の特産物を使った献立です。鳥取県の魅力を再発見してください。	上寺地米 ご飯		地鶏ピヨの 梨ソースかけ	青谷アスパラガスのスープ 砂丘ながいもの梅サラダ	とりく ベーコン みぞ シャーベット (冷蔵)	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ うめ	キャベツ なし たまねぎ スイートコーン きゅうり	こめ かみじまい さとう ながいも	あぶら シャーベット	645 758	24.3 27.8	267 277	2.6 3.0	
14	月	★あじについて あじに含まれているEPAは、血液をさらさらにする効果があり肩こりや目の充血、頭痛などに有効です。ご家庭の食事にも取り入れていただきたい食材の一つです。	ご飯		あじの 甘酢かけ	豆腐のみそ汁 だいこんのこってり煮	あじ とうふ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ だいこん えだまめ しょうが	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	595 684	25.3 28.2	308 322	1.7 2.0	

★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。

令和2年度 9月 予定献立表

鳥取市
今月の給食目標

鳥取県の産物を知ろう

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ TORIきゅうちゃん なっしちゃん	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	たんぱく質	カルシウム	塩分
							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		Kcal	g	g	g
							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)				
15	火	★たこについて たこは、よくかんで食べるのでかむ回数が増え、脳への血流をよくしたり、食べ過ぎも防ぎます。かむ回数が少なくなりがちなカレーシチューの組み合わせに取り入れました。	ごはん		フランクフルト	カレーシチュー たこときゅうりのサラダ	フランクフルト ぎゅうにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく なし	こめ じゃがいも	あぶら	小学校 686 中学校 822	24.5 28.7	292 306	3.2 4.0
16	水	★青谷っ子の元気ハンバーグについて ハンバーグの中ににんじんをたくさん入れました。にんじんに含まれるカロテンには、体内でビタミンAになり、感染症を予防する効果があります。	大山小麦 コッペパン		青谷っ子の 元気ハンバーグ	米粉マカロニのスープ コーンとキャベツのソテー	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 エリンギ キャベツ	コッペパン パンこ こめマカロニ	オリーブあぶら	632 756	28.3 33.4	316 339	3.3 3.9
17	木	★キムチスープについて キムチに使われているとうがらしには、胃液の分泌をよくし、たんぱく質の消化をよくするはたらきがあります。食欲増進効果をねらって献立に取り入れました。	ごはん		チヂミ	キムチスープ ナムル	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	はくさい もやし たまねぎ	こめ こめこ はるさめ	ごま ごまあぶら	576 675	18.2 20.5	272 281	2.5 3.0
18	金	★とっとりふるさと探検日★ 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市では、「とっとりふるさと探検日」として、市内をはじめ、県内で生産加工されたものを紹介します。今月は「雨滝ゆば」です。	鹿野地鶏 ピヨの炊き 込みごはん		いわしの梅煮	ふわふわながいのみそ汁 雨滝ゆばのおかか和え	とりにく いわし みぞ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しめじ たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ さとう ながいも		608 706	27.1 29.3	362 377	3.9 4.3
23	水	★ブロッコリーについて ブロッコリーは、キャベツの変種です。原産地はイタリアを中心とした地中海沿岸です。給食で使うブロッコリーは、鳥取県産です。大山町で盛んに栽培されています。	大山小麦 コッペパン		さわらの バジル焼き	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	さわら ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	バジル にんじん トマト ブロッコリー	にんにく きゅうり たまねぎ グリーンピース キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	574 689	28.3 34.5	311 333	2.9 3.5
24	木	★はたはたについて はたはたは、開発による海洋環境の変化と乱獲から1980年代には不漁となりました。3年間の禁漁期間中に稚魚の放流を行って少しずつ回復して今に至ります。	ごはん		はたはたの 甘酢あんかけ	もずくのすまし汁 切干大根の含め煮	はたはた かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら	659 772	25.4 27.6	365 378	2.5 2.7
25	金	★なすについて なすは、伝来して1200年以上もの歴史があります。なすの形には、細長いもの、丸いもの、たまご型など、その地の風土に適した形になっています。調べてみてください。	ごはん		焼きぎょうざ	マーボーなす パンサンスー	ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	キャベツ しょうが にんにく もやし なす きゅうり	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら	620 712	20.5 22.7	271 281	1.3 1.6
28	月	★かみかみこんだて 毎月8のつく日は、噛みごたえのある食材を取り入れています。今日は、「かみかみ炒りどり」です。よく噛むことで、あごの発育を促したり、きれいな発音ができます。	ごはん		沖きすのフライ	沢煮椀 かみかみ炒りどり	おききす ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう れんこん	こめ こんにやく さとう	あぶら	604 695	20.6 23.0	297 312	1.7 2.1
29	火	★黒毛和牛のステーキについて 今日の主菜は、「鳥取県産の黒毛和牛のステーキ」です。鳥取県の和牛のおいしさを味わってください。	ごはん		黒毛和牛の ステーキ	きのこのスープ ひじきサラダ	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しめじ えのきたけ	こめ ぶどうゼリー	ドレッシング	688 792	27.2 31.3	364 379	2.4 2.7
30	水	★豆乳について 青谷の給食では、鳥取市河原町で作られた豆乳を使っています。豆乳には、成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。	大山小麦 コッペパン		ささみカツ	ブロッコリーの豆乳ポタージュ だいこんサラダ	とりにく とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん	コッペパン こむぎこ じゃがいも	あぶら	696 825	23.2 27.1	276 287	2.2 2.7

★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。