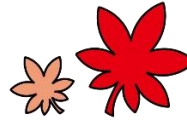


令和2年 9月 学校給食予定献立表 その1

【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター



鳥取県の産物を知ろう



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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	火	とうがんは、漢字で「冬」の「瓜」と書きます。きゅうりと同じ「ウリ科」の野菜で、冬まで保存が利くことから「冬瓜」と名付けられました。成分のほとんどが水分なので、夏バテや発熱、のどの渇きに効果があります。	ご飯		あじのごま揚げ	とうがんのすまし汁 ほうれんそうの煮びたし	ぶどうパー	あじ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	とうがん たまねぎ キャベツ	ごめ こむぎこ さとう ぶどうパー	ごま あぶら	小学校 667 中学校 752	27.4 29.9	393 401	1.9 2.1
2	水	鹿野地鶏ピヨとは、飼育方法や期間にもこだわった、鳥取県が誇る地鶏のことを言います。鳥取の大自然で時間をかけて育てているので、歯ごたえがあり、味のコクがあるのが特徴です。地元の食材をじっくり味わってみてください。	鹿野地鶏 ピヨご飯		さばの塩焼き	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮		さば みそ さつまあげ どりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんにく ごぼう たまねぎ しめじ しるねぎ えだまめ	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	617 716	28.1 32.7	319 335	3.3 4.0	
3	木	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を干して作られ、関東では「しらす」とも呼ばれています。ゆでた後の水分量によって呼び名が変わり、水分を飛ばした半生の状態で出荷されるものを「しらす」、さらに乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と言います。	ご飯		照り焼きチキン	ポークカレー じゃこサラダ		とりにく 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 トマト	しょうが たまねぎ なし だいこん もやし えだまめ	ごめ さとう じゃがいも	カレールー あぶら	698 836	26.8 31.5	285 296	3.1 3.8
4	金	酢豚は、下味をつけた豚肉を油で揚げ、野菜と一緒に甘酢で炒めた中華料理です。今日は、鳥取県産のだけのきなどをたくさん使用しました。味わって食べてください。	ご飯		酢豚	わかめスープ 中華和え		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン トマト	しょうが たまねぎ もやし だいこん パイン りんご えのきたけ	ごめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	567 686	19.8 22.7	299 315	2.2 2.5
7	月	鳥取県には、国内唯一のきのこ研究施設があり、「きのこ王国」とも呼ばれるほど、きのこの栽培に力を入れています。今日は、鳥取県産のエンギとしめじを野菜と一緒に炒めました。	大山小麦 コッペパン		鹿野地鶏ピヨの ピザ焼き	コンソメスープ きのこのソテー		どりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	603 719	28.3 32.6	363 390	3.7 4.2
8	火	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は星わかめやあご竹輪を使用しました。食生活の変化によって、私たちの歯周病は、昔より減ってきています。丈夫な歯や歯茎をつくるために、よくかむことを意識して食べましょう。	星わかめ ご飯		トンカツ	あご竹輪のすまし汁 キャベツの酢の物		ぶたにく あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	ごめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	662 793	27.1 32.0	306 326	3.0 3.8
9	水	アーモンドは、ナッツの中でも栄養価が非常に高い食材です。お腹の調子を整えてくれる「食物繊維」はレタスやごぼうよりも多く、きれいな肌や髪の毛などをつくる「無機質」も豊富に含まれています。	ご飯		あじのレモン焼き	厚揚げのみそ汁 アーモンド和え		あじ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな ほうれんそう	レモン だいこん たまねぎ キャベツ	ごめ あぶら アーモンド	555 663	24.6 29.0	350 378	1.8 2.2	
10	木	さんまを漢字で書くと、「秋」の「刀」の「魚」と書きます。体形を刀に見立て、秋が旬であること由来しています。さんまの脂には、記憶力や集中力を高めたり、血液の流れを良くする働きがあります。	ご飯		さんまの おろしだれかけ	沢煮鮎 高野豆腐の煮物		さんま ぶたにく こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ たまねぎ しめじ	ごめ さとう でんぶん		628 750	27.2 32.1	301 318	2.1 2.6
11	金	明日、9月12日は「とっとり県民の日」で、鳥取県民が「ふるさとを愛する心を育て、自信と誇りをもてる鳥取県を築いていこう」と気持ちを一つにする日です。今日は、明日の県民の日にちなんで、地元の食材を多く取り入れ、よりふるさとを感じられる献立にしました。	ご飯		豆腐竹輪の カレー揚げ	ながいものみそ汁 砂丘らっきょうサラダ	二十世紀梨 	とうふちくわ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおな かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ らっきょう キャベツ きゅうり コーン うめ	ごめ こむぎこ ながいも でんぶん さとう	あぶら	621 729	20.9 24.0	307 325	2.8 3.1

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・給食レシピがご覧いただけます。

令和2年 9月 学校給食予定献立表 その2



【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立鹿野学校給食センター

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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
16	水	やまめは、サケ科に属する魚です。海に下らず、生涯河川で過ごします。今日は、八頭町の上私都で養殖されたやまめを塩焼きにしました。ふつくと焼き上げたやまめを味わって食べてください。	ご飯		やまめの塩焼き	ふのみそ汁 薬ときのこのそぼろ煮		やまめ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ なめし しめじ えだまめ しょうが	こめ ふ じゃがいも さとう でんぶふん		578 669	29.8 32.1	319 328	2.2 2.4
17	木	今日のほかみかみ食材は、「玄米」、「豚肉」、「ごぼう」です。よくかんで食べると、消化を助けるなど体に良いことがたくさんあります。一日30回を目安によくかんで食べましょう。	玄米ご飯		豚肉のしょうが焼き	あじのつみれ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう	しょうが キャベツ けんまい さとう こんにゃく	ごま ごまあぶら さとう こんにゃく		601 712	27.6 32.0	308 323	2.2 2.6
18	金	★とっとりふるさと探検献立★…今月紹介する食材は、「雨漣ゆば」です。山陰海岸ジオパークエリアにある「雨漣」の近くから引いた天然の湧き水と鳥取県産大豆にこだわっているため、色白で甘みがあるのが特徴です。	ご飯		かれいのから揚げ	たけのこのすまし汁 雨漣ゆばの白和え		かれい とうふ ゆば しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう らっきょう	たけのこ たまねぎ しめじ さとう	こめ こんにゃく さとう	あぶら ごま	607 723	26.5 31.1	372 403	1.6 2.0
23	水	ながいもは、中国が原産の根菜です。食物繊維の一つである「ムチン」が多く含まれているので、疲労回復を助ける働きがあります。今日は、鳥取県の特産品「砂丘ながいも」を梅とノンエッグマヨネーズで和えています。	ご飯		信田煮	きのこのみそ汁 ながいもの梅マヨ和え		あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ うめ ごぼう しいたけ えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	こめ でんぶふん さとう ながいも	ノンエッグ マヨネーズ	619 711	20.6 22.6	300 309	2.5 2.8
24	木	鳥取県は、はたはたの漁獲量が全国でもトップクラスです。鳥取県で水揚げされたはたはたは、日本海でエサをたくさん食べて育っているため、脂がのっているのが特徴です。	ご飯		はたはたのから揚げ	豆腐のすまし汁 秋なすのみそ炒め		はたはた とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう なす えだまめ	たまねぎ さとう こんにゃく さとう	こめ こんにゃく さとう	あぶら	553 706	21.7 28.6	297 316	1.7 2.4
25	金	ヤンニョムチキンは、韓国のご家庭料理の一つです。「ヤンニョム」とは、韓国における合わせ調味料のことで、肉に下味をつけるほか、キムチなどにも使われています。	ご飯		ヤンニョムチキン	キムチスープ ナムル		とりにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう	にんじん にんじん	しょうが はくさい だいこん たまねぎ しるねぎ もやし	こめ でんぶふん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	607 718	23.7 27.3	288 304	2.1 2.6
28	月	今年度の給食では、新型コロナウイルス感染症による影響が生じている国産畜産物の消費拡大を図る取り組みをしています。その取り組みの一つで、今日は、鳥取県産の黒毛和牛を取り入れました。味わって食べましょう。	米粉パン		黒毛和牛の コロコロステーキ	カレースープ れんこんサラダ		ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ エリンギ れんこん キャベツ コーン	こめパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	613 735	30.9 37.6	312 444	3.2 3.7
29	火	卵には、1羽のニワトリになるまでの必要な栄養が全て含まれているため、私たちにとって身近な栄養食品として知られています。また、価格も安く、変動がほぼないことから「物価の優等生」とも言われています。	ご飯		たらのみそ焼き	かきたま汁 大豆と昆布の含め煮		たら みそ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぶふん こんにゃく	あぶら	578 686	28.4 33.3	330 349	2.5 3.0
30	水	さつまいもには、エネルギーのもとになる炭水化物、お腹の調子を整える食物繊維、風邪などの病気を予防するビタミンCが豊富に含まれています。今日は、揚げたさつまいもと鹿野地鶏ピヨをしょうゆ味のたれで絡めています。	ご飯		鹿野地鶏ピヨと さつまいもの 揚げ煮	油揚げとわかめのみそ汁 のり和え		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ でんぶふん さつまいも さとう	あぶら	695 826	22.9 26.2	335 356	2.2 2.5

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・給食レシピがご覧いただけます。