

令和2年 11月 学校給食予定献立表

【今月の鳥取市の給食目標】

食べ物を大切にしよう！



歯を大切にしていますか？
こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！

とつりりレリつけたかがつこうきゅうしょく
鳥取市立氣高等学校給食センター

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	おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	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	2群 主に無機質	3群 主にカロテン							
2	月	さつまいもには、食物せんいが豊富に含まれており、おなかの中のそじをしてくれるはたらきがあります。	きなこ 揚げパン	■	にくだんご 肉団子	さつまいものポタージュ 白ねぎのジンジャーソテー		きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しうがたまねぎ グリーピース しろねぎ だいこん はくさい	コッペパン さつまいも さとう	あぶら	小学校 740 中学校 854	22.6 24.9	391 410	3.0 3.6
4	水	今月の給食目標は、「食べ物を大切にしよう」です。食べ物に感謝して、残さず食べることを心がけましょう。	カリカリ梅 ご飯	■	やぐり 焼き栗コロッケ	コンソメスープ もやしナポリタン		ウインナー ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	うめ たまねぎ もやし	ごめ さつまいも じやがいも くり こむぎ でんぶん	あぶら	654 816	17.6 20.8	276 292	3.0 3.7
5	木	たらは、高たんぱく低脂肪の白身の魚です。鳥取港でも揚げられる魚で、今日はたらのスープにしています。	ご飯	■	しゅうまい	たらのスープ キャベツの炒め物	ぶどう ゼリー	ぶたにく たら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ しうが キャベツ だいこん もやし	ごめ パン はるさめ でんぶん さとう こむぎ ぶどうゼリー	あぶら ごまあぶら	638 795	24.7 30.9	305 324	2.2 2.7
6	金	ほうれんそうは、β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。β-カロテンは、かぜなどの病気から体を守る働きがあります。	むぎ 麦ご飯	■	やまめの 塩焼き	ぶたじる 豚汁 ほうれんそうのおひたし	さつまいもと 栗のタルト	やまめ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しろねぎ はくさい キャベツ	ごめ むぎ さとう さつまいも とくりのタルト	あぶら ごまあぶら	753 867	36.6 39.6	375 386	2.2 2.4
9	月	プロッコリーは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つビタミンAを多く含んでいます。今日は、プロッコリーをサラダにしました。	だいせんこむぎ 大山小麦 まっちゃんあさき 抹茶小豆パン	■	わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	わかめスープ プロッコリーの温サラダ		とりにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	しろねぎ はくさい きくらげ カリフラワー キャベツ	まっやはさきパン でんぶん こむぎ はるさめ	あぶら ドレッシング	656 775	24.7 31.0	320 460	2.8 7.2
10	火	さけは、白身魚の仲間ですが、身の色が赤く見えるのは、アスタキサンチンと呼ばれる色素が含まれているためです。	ご飯	■	さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	すき焼き こまつなのはり和え		さけ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	はくさい たまねぎ ごぼう えのきだけ キャベツ しろねぎ	ごめ こんにゃく ふ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	681 795	29.0 32.1	368 394	2.2 2.5
11	水	ミネストローネは、トマトをメインに使ったイタリアの家庭で食べられている野菜スープです。今日は気高町産のはくさいなどの野菜を使いました。	コーンピラフ	■	ツナマヨオムレツ	ミネストローネ チングンサイのソテー	こざかな 小魚	たまご まぐろ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん かいぼら トマト チングンサイ	はくさい にんにく スイートコーン キャベツ たまねぎ しめじ	ごめ でんぶん さとう マカロニ	あぶら	631 748	21.8 24.1	347 357	3.0 3.5
12	木	豚肉には疲れをとり体を元気にするビタミンB1が他の肉類に比べて多く含まれています。	ご飯	■	ぶたにく 豚肉ときのこの 甘辛炒め	あつあ 厚揚げのみそ汁 大學いも		ぎゅうにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ しうが だいこん しろねぎ	ごめ さつまいも さとう	ごまあぶら	735 878	25.6 30.2	362 390	1.9 2.3
13	金	とつりりっ子カレーシチューの中には、鳥取県産の梨やさつまいも、豆腐クル、鶏肉が入っています。	むぎ 麦ご飯	■	ワインナー	とつりりっ子カレーシチュー らっきょうサラダ		ワインナー とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ にんにく なし らっきょう キャベツ	ごめ むぎ じやがいも さつまいも	あぶら	761 899	22.6 25.4	289 304	2.9 3.3
16	月	さといもは、ほくほくした食感が特徴で、煮もありのや汁に使われます。さといものぬめりは、免疫力を高める働きがあります。	だいせんこむぎ 大山小麦 こくとう 黒糖パン	■	わかどりにく 若鶏肉の フレーク焼き	さといもの豆乳スープ こまつなのおイスター炒め		とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	はくさい スイートコーン だいこん しめじ	こくとうパン パンコーンフレーク さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	645 769	25.9 30.5	337 365	2.9 3.6

太字は、気高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。

令和2年 11月

学校給食予定献立表

鳥取市立氣高高等学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

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	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		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	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 果物	その他の野菜 果物	米・パン・めん 小魚・砂糖	油脂				
17	火	たらは、寒い海でとれる白身の魚で、鳥取港でも水揚げされています。淡白な中にもうま味があり、揚げ物や汁物で給食に登場します。	ご飯		たらの梅みそ焼き	よしのじる吉野汁 ひじきの炒り煮		たらかまぼこ さつまあげ ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい うめえのきたけ ほしいたけ えだまめ 小)あかなし	ごめ でんぶん しらたまだんご	ごま	小学校 603 中学校 687	25.1 27.9	322 338	2.9 3.0
18	水	切り干しだいこんは、だいこんを干して乾燥させることによってうま味や栄養が凝縮されます。	ご飯		チキンみそかつ	たまごのふわふわスープ 切り干大根の含め煮		たまご とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりぼん)だいこん えだまめ	ごめ こむぎこ パンこ さとう じやかいも	あぶら	654 806	28.6 34.7	294 311	2.6 3.2
19	木	今月の「とっとりふるさと探検献立」の食材は「柿」です。ビタミンC、A、Bが豊富に含まれ、疲労回復や、かぜ予防などに効果があります。	さつまいも ご飯		さばの塩焼き	かに汁 柿なます	いちごの クレープ	かに さば かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう		はくさい しろねぎ だいこん きゅうり かき	ごめ さつまいも さとう いちごの クレープ		632 752	26.6 31.6	308 327	3.1 3.8
20	金	とっとりかき揚げには、県東部で親しまれている鳥取竹輪や、県産の白ねぎ、さつまいもなどが入っています。	むぎ ご飯		とっとりかき揚げ	吳汁 だいこんのべっこ煮		どうふちくわ だいす あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい しろねぎ しょうが ごぼう だいこん 中)あかなし	ごめ むぎ こんにゃく さつまいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	700 894	23.0 27.1	358 390	2.1 2.5
	火	なめこは、9月から11月頃に旬をむかえるきのこです。食物繊維を豊富に含み、おなかの調子を整える働きがあります。	むぎ ご飯		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	なめこのみそ汁 三色和え	さつまいも ステイック	とうふ あぶらあげ まぐろ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ なめこ だいこん もやし キヤベツ	ごめ むぎ こめこ さとう でんぶん さつまいも ステイック	あぶら	612 739	20.4 23.8	304 321	2.4 2.9
24	火	キムチは、唐辛子を使った韓国の人気の保存食として大切にされてきた漬物です。今日は、豆腐を入れたキムチスープにしました。	ご飯		とっとりわぎゅう鳥取和牛の焼肉	キムチスープ フルーツミックス		ぎゅうにゅう たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しろねぎ なしあり エリンギ キヤベツ はいさいキムチ もやし みかん もも パイン	ごめ さとう はるはめ ナタデココ	あぶら	662 807	23.8 27.4	296 313	1.9 2.3
26	木	白ねぎは鳥取県の各地で広く栽培されていて、鳥取県の特産品の一つです。日に当たらないように、成長したたびに土をかぶせて育てます。	わかめご飯		あごフライ	白ねぎたっぷりみそ汁 しらたきの炒め物		とびうお とうふ まぐろ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい しろねぎ たまねぎ	ごめ こむぎこ パンこ でんぶん しらたき	あぶら	562 669	20.8 23.6	378 400	3.0 3.4
27	金	八宝菜の「八」には「多くの」という意味があり、たくさん食材を入れて炒めた後、でんぶんを入れてとろみをつけるのがこの料理の特徴です。	ご飯		ぎょうざ	いか入り八宝菜 温ナムル		ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん 豚骨昆布 チンゲンサイ	はくさい キヤベツ たけのこ たまねぎ もやし しょうが にんにく ほししいたけ	ごめ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	624 739	24.3 27.8	324 346	2.4 2.5
30	月	今日の給食に使われている長いものは、鳥取県中部の砂丘地帯で栽培されている「砂丘がないも」です。	だいせんこむぎ 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 ジャーマンがないも	りんご ジャム	とりにく ぶたにく きゅうり ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ かぶ えのきたけ スイートポテト にんにく	コッペパン パンこ さとう ながいも りんごジャム		607 700	22.1 25.2	326 346	3.2 3.6

太字は、気高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。