

令和2年

11月

学校給食予定献立表



鳥取市立気高学校給食センター

【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 からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える		おも 主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・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
2	月	さつまいもには、食物せんいが豊富に含まれており、おなかの中のそうじをしてくれるのはたつきがあります。	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	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース しろねぎ だいこん しめじ 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、残さず食べることが心げましょう。	かりかり梅 ごはん		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	こめ さつまいも じゃがいも ぐり こむぎこ 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。鳥取港でも水揚げされる魚で、今日はたらのスープにしています。	ごはん		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 チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん もやし	こめ パンこ はるさめ でんぶん さとう こむぎこ 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、かぜなどの病気をから体を守る働きがあります。	むぎはん 麦ごはん		やまめの しおや 塩焼き	がたる 豚汁 ほうれんそうのおひたし	さつまいも タルト	やまめ ぶたにく みそ とり	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	こめ むぎ さとう さといも さつまいも とりのタルト	あぶら ごまあぶら	753 867	36.6 39.6	375 386	2.2 2.4
9	月	ブロッコリーは、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、ブ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 抹茶小豆パン		わかどりにく 若鶏肉の あ から揚げ	わかめスープ ブロッコリーの温サラダ		とり	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しろねぎ はくさい きくらげ カリフラワー キャベツ	まっちゃんあずきパン でんぶん こむぎこ 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。	ごはん		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	すき焼き こまつなののり和え		さけ ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな パセリ	はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ しろねぎ	こめ こんにやく 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 チンゲンサイのソテー	こぎな 小魚	たまご まぐろ ウインナー	ぎゅうにゅう こぎな	にんじん かぼちゃ トマト チンゲンサイ	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	こめ 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。	ごはん		ぶたにく 豚肉ときのこの あまからいた 甘辛炒め	あつあ 厚揚げのみそ汁 しろ 大学いも		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが なし えのきたけ だいこん しろねぎ	こめ 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	とっとり子カレーシチューの中には、鳥取県産の梨やさつまいも、豆腐竹輪、鶏肉が入っています。	むぎはん 麦ごはん		ウインナー	とっとり子カレーシチュー らっきょうサラダ		ウインナー とり 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	こめ むぎ じゃがいも 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、ほくほくとした食感が特徴で、煮ものや汁物に使われます。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 こまつなのオイスター炒め		とり とりにゅう 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 バンこ コーンフレーク さといも	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

鳥取市立気高学校給食センター

【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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主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 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				
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。	ごはん		たら の 梅みそ 焼き	吉野汁 ひじきの炒り煮	小 赤梨	たら かまぼこ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	はくさい うめ えのきたけ ほししいたけ えだまめ 小)あかなし	ごま さとう 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と栄養が凝縮されます。	ごはん		チキンみそカツ	たまごのふわふわスープ きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		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 きりぼしだいこん えだまめ	ごめ こむぎに パンこ さとう じゃがいも	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 ごはん		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 しろうね 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豆腐竹輪や、県産の白ねぎ、さつまいもなどが入っています。	むぎ はん 麦ごはん		とっとりかき揚げ	呉汁 だいこんのべっこう煮	中 赤梨	とうふちくわ だいず 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 しろうね しょうが ごぼう だいこん 中)あかなし	ごめ むぎ こんにやく 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
24	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 はん 麦ごはん		あげ出し豆腐の 野菜あんかけ	なめこのみそ汁 三色和え	さつまいも スティック	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 かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ なめこ だいこん もやし キャベツ	ごめ むぎ こめこ さとう でんぶん さつまいも スティック	あぶら	612 739	20.4 23.8	304 321	2.4 2.9
25	水	キムチは、唐辛子を使った韓国の冬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。	ごはん		とっとりわがやう 鳥取和牛の 焼肉	キムチスープ フルーツミックス		ぎゅうにく たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しろうね しょうが なし エリンギ キャベツ はくさいキムチ もやし みかん もも パイン	ごめ さとう はるさめ 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、成長するたびに土をかぶせて育てます。	わかめごはん		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 しろうね たまねぎ	ごめ こむぎに 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	はっほうさい「八」には「多の」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。	ごはん		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 ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい キャベツ 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は、鳥取県中部の砂丘地帯で栽培されている「砂丘ながいも」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 ジャーマンながいも	りんご ジャム	とりにく ぶたにく ぎゅうにく ペーコン	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 スイートコーン 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。