



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(赤)		おもに体 の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	ぶたじる 豚汁 ひじきの炒り煮		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう だいこん れんこん グリーンピース	ごはん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	小学校 662 中学校 762	小学校 26.0 中学校 29.8	小学校 17.8 中学校 19.7	小学校 2.0 中学校 2.2	●11月の給食目標について…11月の給食目標は「食べ物を大切にしよう」です。食事は食べ物の命をいただき、たくさんの人の手がかけられて出来上がりです。食べ物や食べ物を作ってくださいる人など、食にかかわる全てに感謝の気持ちをこめていただきますしよう。
4	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	こめこ 米粉マカロニのスープ チリコンカン		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく こめこマカロニ	コッペパン さとう パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	646 811	22.8 26.9	24.9 31.4	2.4 3.0	●だいずについて…だいずは、血や筋肉をつくるもとになるたんぱく質を多く含むため、「畑の肉」とも呼ばれています。そのまま食べるだけではなく、豆腐や納豆、みそやしょうゆなどに加工され、日本の食事にはかかせない食べ物です。今日は、たっぷりのだいずをトマトと煮込んだチリコンカンです。
5	木	ごはん		さばのみそ煮	しかのじどり 鹿野地鶏ピヨの寄せ鍋 さんしょく 三色ごま和え	 	さば とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ しろねぎ もやし	ごはん しらたき さとう でんぶん	ごま	667 743	31.2 34.2	19.1 19.9	1.9 2.1	●地鶏について…地鶏は、私たちが普段食べているブロイラー（若鶏肉）に比べ、平地で長い期間動き回れる所で飼育されているので、しっかりとした歯ごたえやうま味を感じることができます。今日は、鳥取県産の鹿野地鶏と、たくさんの具材のうま味が溶け込んだ寄せ鍋を味わってください。
6	金	ごはん		しいらの 甘辛だれかけ	なめこのみそ汁 キャベツとささみの和え物	りんごの タルト	しいら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが なめこ だいこん キャベツ たまねぎ スイートコーン	ごはん さとう でんぶん こむぎこ りんごのタルト	あぶら ノンエッグマヨネーズ	761 858	28.2 32.0	23.7 25.7	1.8 2.1	●だいこんについて…だいこんは1年中出荷っていますが、秋から冬に収穫されるものは、特にみずみずしく甘みが増すといわれています。11月から給食に使われているだいこんは、鳥取市河原町で農業や化学肥料を使わない「有機栽培」という方法で育てられています。
9	月	ごはん		ぶたにく 豚肉のバーベキュー ソースかけ	いりどりスープ ジャーマンポテト		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ トマト	たまねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん キャベツ スイートコーン なし	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	637 735	23.5 27.4	16.0 18.1	1.4 1.8	●豚肉について…豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。たまねぎやにんにくと一緒に食べることで、ビタミンB1の吸収が高まり、元気いっぱいになれる体づくりにつながります。今日は、きざんだたまねぎとすりおろしたにんにくで作ったバーベキューソースをかけています。
10	火	ごはん		ますの 塩こうじ焼き	とうふ 豆腐のみそ汁 しろねぎの炒め物	おむすび のり	ます みそ とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ しろねぎ キャベツ しょうが	ごはん しおこうじ さとう	あぶら	619 711	29.3 33.9	15.1 16.8	1.9 2.2	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。この日は、魚を使った給食を提供します。今月は「ます」です。「ます」は、歯や骨をつくるのに必要なカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含んでいます。また、今日はおむすび用ののりを付けていますので、自分でおむすびを作って食べてみてください。
11	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		焼きぎょうざ	キムチラーメン ブロッコリーといかのサラダ	みかん ゼリー	とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし しょうが はくさいキムチ だいこん	コッペパン さとう こむぎこ ちゅうかめん みかんゼリー	さとう	599 719	24.7 28.8	17.5 20.1	3.2 3.8	●キムチについて…キムチに使われている唐辛子には「カプサイシン」という成分が含まれています。カプサイシンには、体を温め汗をかくのを促し、食欲が増す働きがあります。今日は、キムチをラーメンに入れています。しっかり食べて、体の中から温まりましょう。
12	木	ごはん		はたはたの から揚げ	にく 肉じゃが ほうれんそうのおかか和え		はたはた ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	651 802	23.1 29.6	15.6 21.2	1.7 2.3	●はたはたについて…栄養豊富な日本海で育ったはたはたは、あっさりとした白身にしっかりと脂がのって、うま味強いのが特徴です。はたはたを一夜干しにすることで、さらにうま味が濃くなります。学校給食では、鳥取港で氷揚げされたはたはたを使用しています。
13	金	ごはん		いわしのおろし煮	さつまいものみそ汁 ごぼうチキン		いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう たまねぎ えのきたけ しょうが	ごはん さとう さつまいも でんぶん こむぎこ	あぶら	737 857	27.7 31.6	22.2 25.1	2.0 2.4	●ごぼうについて…ごぼうは、お腹の中をきれいにそうじする働きのある食物繊維を多く含み、その量は野菜の中でもトップクラスです。今日は、ごぼうと鹿野地鶏ピヨを油で揚げて、たれにからめたごぼうチキンです。ごぼうの香りを楽しみながら、よくかんで食べてください。
16	月	ごはん		しのだに 信田煮	しらたま 白玉のすまし汁 キャベツのみそ炒め		とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん しらたまもち	あぶら	676 752	21.5 23.3	17.7 18.3	2.0 2.3	●キャベツについて…11月ごろから出回るキャベツを「冬キャベツ」といいます。持つとずずしり重く、葉がつまっているのが特徴です。キャベツには、かぜなどのウイルスから体を守り免疫力を高めるビタミンCや、弱った胃や腸を治すはたらきのあるビタミンUなどが含まれています。

令和2年度

11月の予定献立表

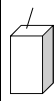
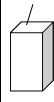
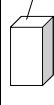
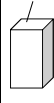
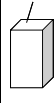
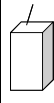
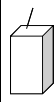
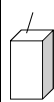
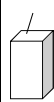
鳥取市の今月の給食めあて



食べ物を大切にしよう



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(赤)		おもに体 の 調子 を と と の え る (緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食 塩 g	
							第 1 群	第 2 群	第 3 群	第 4 群	第 5 群	第 6 群					
17	火	ごはん ご飯		のどぐろカツ	じゃぶ おからの炒り煮		のどぐろ おから すけとうだら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう しろねぎ	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ さといも	あぶら	小学校 702 中学校 818	小学校 24.5 中学校 28.3	小学校 19.3 中学校 22.1	小学校 1.9 中学校 2.3	★郷土料理献立★・・・今日は、鳥取県に昔から伝わる郷土料理の「じゃぶ」が登場します。肉や野菜から出た水分でじゃぶじゃぶと煮ることから、この名前がついたといわれています。昔は今よりも肉が貴重だったため、祭りや正月をお祝いするためのごちそうとしてふるまわれていた料理です。
18	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さかいみなと 境港サーモンの ムニエル	パンプキン豆乳ポタージュ かみかみサラダ		さけ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ スイートコーン	コッペパン こめこ	オリーブあぶら	662 790	25.7 30.7	26.3 31.0	2.7 3.4	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことは脳の働きを活発にしたり、消化を助けてお腹の調子を整えたり、肥満を予防したりするなど、全身の健康につながります。今日はしっかりとめるように、切干大根をサラダに入れました。よくかんで食べる習慣を身に付け、元気に過ごしましょう。
19	木	ごはん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	もずくのみそ汁 五目煮	かき 	とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん だいこん たけのこ えのきたけ かき さやいんげん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さといも	あぶら	704 803	23.6 27.0	21.9 24.6	2.0 2.3	★とっとりふるさと探検献立～かき～★・・・鳥取市では、毎月19日の食育の日「とっとりふるさと探検」として、地元でとれた食材を献立に取り入れ、紹介しています。今月のふるさと探検の食材は、「かき」です。今日は鳥取県東部で収穫された「富有がき」を出しています。地元のおいしい果物を味わって食べてください。
20	金	ごはん ご飯		 トマトオムレツ	ポークカレー らっきょうサラダ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なし しめじ キャベツ にんにく きゅうり らっきょう	ごはん さとう じゃがいも さつまいも でんぶん	あぶら マヨネーズ(オムレツ)	737 854	21.2 24.3	18.7 21.0	2.6 3.0	●さつまいもについて・・・今日のさつまいもは、賀露・湖山地区で学校給食用に計画栽培された「砂丘かんしょ」です。砂地で育てられているため、ほくほくとした食感としっかりとした甘みがあります。今日はこの砂丘かんしょの甘みを生かすよう、カレーに入れました。
24	火	ごはん ご飯		 さわらの幽庵焼き	けんちんみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮	いっしょく 一食 ふりかけ	さわら とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	ゆず ごぼう きりぼしだいこん グリーンピース	ごはん さとう さといも でんぶん こんにやく	あぶら	641 737	26.0 30.5	14.9 16.4	1.9 2.2	●さわらについて・・・さわらは季節や成長とともに住む場所を変える魚です。群れが沿岸を通りかかる時期が、その地方の旬となります。漢字では魚へんに春と書きますが、鳥取県では秋から冬に多く水揚げされています。今が旬のさわらを味わって食べてください。
25	水	こくとう 黒糖パン		わかどりにく 若鶏肉の 白ねぎソースかけ	わかめうどん ブロッコリーのアーモンド和え		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ しろねぎ たまねぎ ほししいたけ	こくとうパン うどん さとう でんぶん	あぶら アーモンド	631 753	27.1 31.8	22.6 26.0	3.0 3.6	●白ねぎについて・・・白ねぎの旬は冬ですが、鳥取県内では季節に合わせて約10種類ほどの品種が栽培されているので、1年を通しておいしい白ねぎを食べることができます。白ねぎの香り成分のアリシンには、体を温める働きがあります。鳥取県産の白ねぎがたっぷり入った若鶏肉の白ねぎソースかけを食べ、寒さをふきとばしましょう。
26	木	ごはん ご飯		たらとじゃがいもの チリソースがらめ	はくさいの中華スープ チンゲンサイの炒め物		たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	はくさい たけのこ きくらげ たまねぎ だいこん しろねぎ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら	659 756	24.4 27.9	17.9 20.2	2.1 2.5	●はくさいについて・・・冬に旬を迎えるはくさいは、かぜの予防に効果のあるビタミンCが多く含まれています。水分が多くあっさりしているので、スープや鍋など煮込み料理によく使われます。また、スープや鍋に入れることで、野菜をたっぷり食べることができます。今日は、はくさいをたっぷり使った中華スープです。
27	金	ごはん ご飯		はまちのしょうが焼き	鳥取和牛すき焼き はりはり和え		はまち ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう はくさい たくあん しろねぎ キャベツ もやし えのきたけ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	783 922	28.8 34.2	30.6 36.6	1.9 2.3	●すき焼きについて・・・「すき焼き」は、江戸時代に土を掘り起こすときに使う農具「すき」の上で、たれに付け込んだ鴨や鹿の肉をのせて焼いたのがはじまりといわれています。今のように牛肉を使うようになったのは明治時代からで、当時は「牛鍋」と呼ばれていたそうです。今日のすき焼きは、鳥取和牛を使っています。
30	月	ごはん ご飯		はるま 春巻き	はっほうさい 八宝菜 三色団子のフルーツ合わせ		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ りんご しょうが バイン はくさい もも たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ こめこ はるさめ でんぶん さんしよくだんご	あぶら	764 905	21.7 24.7	21.7 25.5	1.5 1.8	●八宝菜について・・・中国語で「八」はたくさん、「菜」はおかずという意味があり、八宝菜は「たくさんのおかずを集めたおかず」という意味です。今日は鳥取港で水揚げされたいかや、鳥取県産のたけのこ、干しいたけなど、地元の海と山の幸をたっぷり使った八宝菜です。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。