



令和2年度 10月予定献立表



鳥取市 今月の給食目標

元気なからだをつくろう



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・豆腐製品)	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 木	★10月の給食目標について 10月の給食目標は、「元気なからだをつくろう」です。秋は夏の疲れが出やすい時期です。睡眠(休養)・運動・食事を大切にしながら、秋を満喫しましょう。	栗ご飯		たらの甘露煮	じゃがいものみそ汁 おからの炒り煮	お月見団子	たら みそ おから ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが しろねぎ またけ きぬさや	こめ さとう くり でんぶん こむぎこ	あぶら じゃがいも こんにやく だんご	小学校 678 中学校 811	23.6	289	2.5
2 金	★さつまいもについて さつまいもがおいしい季節になりました。さつまいもは、ヒルガオ科の植物で朝顔に似た花が咲きます。ビタミンCが多く含まれ、かぜを予防します。	ご飯		チンジャオロース	わかめのスープ 大学芋		ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	645 761	18.0 20.3	291 304	2.0 2.3
5 月	★いわしについて いわしは、鳥取県でよく水揚げされる魚の一つです。いわしは、身や骨がやわらかく皮もすいので、包丁を使わずに手で開くことができます。親子で「手開き」に挑戦してみましょう。	ご飯		いわしのかば焼き	豚汁 かぼちゃのそぼろ煮		いわし とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが だいこん グリーンピース	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	704 803	28.2 30.9	323 336	2.7 3.0
6 火	★境港サーモンについて 日本海の荒波にも負けず、たくましく育った「境港サーモン」は、身がひきしまつて味が濃いのが特徴です。味わって食べましょう。	ご飯		境港サーモンの 変わり焼き	五目煮 つぼ漬け和え		さけ とりにく だいた	ぎゅうにゅう	トマト にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たけのこ だいこん しいいたけ たまねぎ もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	627 745	26.1 30.2	321 340	2.4 2.8
7 水	★鉄ちゃんスープについて 成長期に特に必要な栄養素の一つに鉄があります。不足すると貧血になり、頭痛や、めまい、息切れ、疲労の症状がでます。今日は、鉄を多く含んだひじきをスープに入れました。	大山小麦 コッペパン		チーズ オムレツ	鉄ちゃんスープ 秋なすのトマトソース		たまご ベーコン ひじき	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん トマト パセリ にんにく	なす セロリ スイートコーン きぬさや たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	541 651	21.9 25.5	322 347	3.9 4.5
8 木	★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、「金平ごぼう」です。よく噛むことで、あごの発育を促し、歯並びがよくなります。	ご飯		栗のコロッケ	ごまみそ汁 金平ごぼう		とりにく みそ あぶらあげ	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	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	629 793	23.0 29.0	300 320	2.9 3.8
9 金	★お好み焼きについて 今日のお好み焼きは、給食センターで手作りしたものです。中の具には、成長期に特に必要なカルシウムを多く含むしらすを入れています。残さず食べましょう。	ご飯		お好み焼き (ニ食用ノンエッグマヨネーズ)	もずくのすまし汁 いかの酢の物	ブルーベリー クレープ	ぶたにく しらす いか	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ	もやし しょうが キャベツ だいこん	こめ こむぎこ ながいも はるさめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ブルーベリークレープ	746 831	23.3 24.8	299 306	2.9 3.1
13 火	★さばについて さばには、DHAが多く含まれています。DHAは、脳や神経の発育に必要な成分で、脳を活性化させます。	ご飯		さばの竜田揚げ	厚揚げのみそ汁 えのき和え	(小) 赤梨	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ あかなし	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら さとう	651 758	26.2 30.4	349 366	2.8 3.2
14 水	★りんごについて りんごは、今が旬です。りんごには、食物繊維が多く含まれています。感染症予防のカギは、おなかの調子を整えることです。これからの時期におすすめの食材の一つです。	大山小麦 コッペパン		豚肉のアップル ソースかけ	パンプキンポタージュ 大根サラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ ほしぶどう	りんご きゅうり たまねぎ セロリ だいこん	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	711 848	24.6 28.9	323 348	2.5 2.9
15 木	★しいたけについて しいたけは、春と秋の2回旬があります。鳥取県は、「めざせきのこ王国」ということで、品種改良や栽培技術開発などを行っています。特にしいたけには力をいれています。	ご飯		さわらの スパイス焼き	たまねぎのみそ汁 しいたけ入りソテー		さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しいたけ もやし	にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さといも	あぶら	562 666	24.8 28.7	273 284	2.4 3.0

★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 10月予定献立表



鳥取市 今月の給食目標

元気なからだをつくろう



鳥取市立青谷学校給食センター

Table with columns: 日曜日, 献立の主題とメッセージ, 献立名 (主食, 牛乳, 主菜, 副菜, デザートほか), 食べもののはたらき (赤, 緑, 黄), 栄養価 (エネルギー, たんぱく質, カルシウム, 塩分). Rows include items like なめこスープ, 若鶏肉のから揚げ, 赤梨入りカレー, etc.