



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 for Day, Theme, Main Course, Dairy, Protein, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information. It lists 15 days of meals with detailed ingredients and nutrient values.

★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

日	曜日	献立の主題とメッセージ TORIきゆうちゃん なっしちゃん	献立名					食べもののはたらき						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)												
16	金	★なめこについて なめこには、食物繊維を多く含んでいるので、おなかの調子を整えたり、血液をサラサラにする働きがあります。今日は、スープに入れました。残さず食べましょう。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	なめこスープ 春雨のピリ辛炒め	とりこ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ なめこ スイートコーン あかなし	こめ でんぶ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 649 中学校 780	29.1 33.7	323 347	3.0 3.7	
19	月	★とっとりふるさと探検日★ 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市では、「とっとりふるさと探検日」として、市内をはじめ、県内で生産加工されたものを紹介します。今月は「梨」です。	上寺地米 ご飯		かぼちゃのひき肉フライ	赤梨入りカレー カルちゃんサラダ	ぶたにく しらす かつおぶし	ぎゅうにく	かぼちゃ にんじん きゅうり キャベツ	たまねぎ うめ しめじ なし にんにく	こめ パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら さとう	769 925	22.8 26.1	339 362	4.0 4.7	
20	火	★ぶりにについて ぶりには、太平洋沿岸でもとれますが、日本海側のほうが味がよいとされ、漁獲量も多いです。日本海の荒波がおいしいぶりを育てます。味わっていただきましょう。	ご飯		ぶりのみそ焼き	肉じゃが もやしのこんぶ和え	ぶり みそ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにく しおこんぶ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ グリーンピース	こめ さとう じゃがいも	あぶら	679 812	29.3 34.8	303 324	2.5 3.0		
21	水	★レバーについて 今日のフランクフルトにはレバーが入っています。レバーには、ビタミンAが多く含まれ鼻やのどの粘膜を強くし、皮膚を丈夫にします。	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ポトフ ほうれんそうのソテー	フランクフルト とりこ	ぎゅうにく	にんじん パセリ ほうれんそう スイートコーン	だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ セロリ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	541 647	25.7 30.9	306 327	3.0 3.8	
22	木	★ぶたにくについて 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、体の疲れを取り除く働きがあります。今日は、ソテーにしました。豚肉と相性のよい玉ねぎのドレッシングをかけて食べてください。	ご飯		ポークソテー (一食用ドレッシング)	キムチスープ もやしのオイスターソース炒め	ぶたにく ほたて とうふ	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ ねぎ	はくさいキムチ えのきたけ だいこん もやし	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら	636 757	28.0 32.2	298 312	2.7 3.0	
23	金	★かれいについて 鳥取県の県魚は、「ひらめ」ですが、「かれい」は、日常的によく食べられています。県内の漁港でもよく氷揚げされ、とっりのふるさと味の味です。	さつまいも ご飯		焼きかれい	ふのすまし汁 ひじきの炒り煮	かれい あぶらあげ	ぎゅうにく ひじき	にんじん さやいんげん だいこんば ねぎ	しめじ たまねぎ	こめ さつまいも やきふ こんにやく	あぶら	572 622	26.1 27.7	321 337	2.4 2.5	
26	月	★ブロッコリーについて 鳥取県では、西部で盛んにブロッコリーを栽培しています。ブロッコリーはカロテンとビタミンCを多く含み、感染症予防に効果があります。積極的に食べましょう。	ご飯		豆腐ハンバーグ	ビーフシチュー ブロッコリーの菁じそサラダ	ぎゅうにく とうふ おから とりこ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー あおじそ	だいこん しめじ グリーンピース スイートコーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	679 784	25.1 28.1	286 299	3.4 3.7	
27	火	★こうじについて 青谷学校給食センターでは、鳥取市産の米を使って作られた「塩こうじ」を使っています。食材のうまみをアップさせたり、肉や魚をやわらかくするはたらきがあります。	ご飯		あじの南蛮漬	筑前煮 ほうれんそうのこうじ炒め	あじ とりこ あつあげ	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう もやし きぬさや	たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ つきこんにやく さとう しおこうじ	あぶら こむぎこ でんぶ さいも	659 757	29.4 32.2	356 380	1.9 2.3	
28	水	★レモンについて レモンには、ビタミンCが多く含まれ、かぜ予防や肌のトラブルを防ぎます。レモンの酸味には、疲れをとるはたらきがあります。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のレモン焼き	焼きそば フルーツ杏仁	とりこ ぶたにく とうふちくわ かつおぶし	ぎゅうにく あおのり	にんじん まいたけ おうとう みかん	レモン パイナップル もやし たまねぎ キャベツ	コッペパン ちゅうかめん あんにとろろ	あぶら	765 877	28.0 30.9	292 306	3.0 3.3	
29	木	★はたはたについて はたはたは、開発による海洋環境の変化と乱獲から1980年代には不漁となりました。3年間の禁漁期間中に稚魚の放流を行って少しずつ回復して今に至ります。	ご飯		はたはたのから揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 切干大根の含め煮	はたはた ゆば とりこ	ぎゅうにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん	こめ こむぎこ でんぶ さとう	あぶら	589 681	23.7 26.2	292 308	2.2 2.3	
30	金	★さんまについて さんまは、秋を代表する味覚の一つです。今年は、不漁だそうです。さんまの漁獲量は年々少なくなってきています。自然の恵みに感謝していただきましょう。	ご飯		さんまの塩焼き	河内さといものみそ汁 キャベツのピリ辛炒め	さんま みそ ぶたにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ チンゲンサイ はくさいキムチ	ごぼう だいこん まいたけ キャベツ	こめ さといも	あぶら ごまあぶら	589 723	25.8 27.9	300 313	2.7 3.1	