

日	曜日	 献立の主題とメッセージ 	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・豆腐類)	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)				
2	月	<p><b>★11月の給食目標について</b> 11月の給食目標は、「食べ物を大切にしよう」です。今月は、世界平和記念日、世界こどもの日、勤労感謝の日などがあります。食べ物について考える機会にしましょう。</p>	ごはん		豚肉のアメリカンソースかけ	さつまいものポタージュ 白ねぎのジンジャーソテー	ふたにく とうにゆう ぎゅうにく	ぎゅうにゆう	にんじん だいこん しろねぎ しょうが	なし スイートコーン グリーンピース たまねぎ しめじ	ごめ さつまいも ごめこ さとう	あぶら	小学校 727 中学校 837	29.7 32.3	282 292	1.9 2.1	
4	水	<p><b>★絵本とコラボ献立について</b> 11月9日まで、読書週間です。中学校の学校司書、平家先生に協力してもらい、絵本に登場するメニューを学校給食で再現しました。秋の夜長、読書を楽しみましょう。</p>	おだんごパン		11ぴきのねこのコロッケ	おだんごスープ しらたきのカラフルソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん にら	たまねぎ もやし スイートコーン	おだんごパン ながいも じゃがいも パンこ	あぶら ごまあぶら さとう しらたき	679 770	19.5 21.6	280 290	1.6 2.0	
5	木	<p><b>★梨について</b> 梨には、のどの痛みを和らげたり、せきを止めたりする効果があります。また、おなかの調子を整えるはたらきがあります。</p>	ごはん		しゅうまい	たらのスープ キャベツの炒め物	たら ふたにく ほたて たら	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ チンゲンサイ	レタス だいこん キャベツ なし	ごめ ごむぎ さとう	あぶら	607 690	21.7 23.6	287 300	2.1 2.5	
6	金	<p><b>★ぶりについて</b> ぶりは、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。</p>	ごはん		ぶりの塩こうじ焼き	豚汁 するめのかみかみ和え	ぶり ふたにく みそ するめ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	はくさい しろねぎ キャベツ	ごめ さといも しおこうじ さとう	あぶら ごまあぶら	612 733	28.1 33.2	285 298	2.0 2.4	
9	月	<p><b>★さつまいもについて</b> 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。</p>	キムチチャーハン		若鶏肉の梨ソースかけ	春雨スープ 大学いも	とりにく わかめ	ぎゅうにゆう	にんじん なし しろねぎ	グリーンピース にんにく はくさい きくらげ	ごめ さつまいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	769 903	23.9 27.2	307 320	2.7 3.3	
10	火	<p><b>★ととの日こんだて</b> 毎月10日は、とと(魚)の日です。今月は、境港サーモンを使用しました。ノンエッグマヨネーズににんじんのすりおろしを加え、もみじ色に見立てて焼きました。</p>	ごはん		境港サーモンのもみじ焼き	すき焼き ほうれんそうのり酢和え	さけ みそ ぎゅうにく ふたにく	ぎゅうにゆう もみのり	パセリ にんじん ほうれんそう キャベツ	はくさい しろねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごめ こんにやく やきふ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	660 760	32.6 36.3	359 389	2.4 2.7	
11	水	<p><b>★きなこ揚げパンについて</b> 中学生のリクエストに応えた揚げパンです。きなこが手についたり、テーブルに飛び散る可能性があります。清潔なハンカチやティッシュも忘れずに持ってきてきましょう。</p>	きなこ揚げパン		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	きなこ たまご ツナ ウインナー	ぎゅうにゆう	トマト チンゲンサイ にんじん しめじ	はくさい にんにく キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	666 776	24.5 27.0	355 375	3.4 3.8	
12	木	<p><b>★はくさいについて</b> はくさいがおいしい時期になりました。ビタミンCが多く含まれ、かぜ予防に役立ちます。気温が下がるほど甘みがまします。今日は、おなか煮をつくりました。</p>	ごはん		沖ぎすのフライ	野菜いっぱいみそ汁 はくさいのおかか煮	おききす あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな えのきたけ はくさい	たいこん たまねぎ しめじ しろねぎ	ごめ マフィン	あぶら	651 747	21.0 23.3	443 460	2.0 2.2	
13	金	<p><b>★納豆について</b> 納豆には、血液を固まりにくくし、サラサラの状態を保つはたらきがあります。この効果は、8時間持続するので、朝ごはんで食べるのがベストです。</p>	ごはん		ウインナー	とつとりっ子カレー 納豆サラダ	ウインナー とりにく とうふちくわ レバー	ぎゅうにゆう なつとう ツナ	にんじん ほうれんそう キャベツ なし	しめじ たまねぎ しょうが	ごめ じゃがいも さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	873 997	27.9 30.8	305 318	3.5 4.0	
16	月	<p><b>★さといもについて</b> さといもは、今が旬です。さといもは、稲より早く栽培が始まり、縄文時代の主食だったと考えられています。さといものぬめりは、たんぱく質の消化吸収を高めます。</p>	ごはん		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ソース炒め	とりにく とうにゆう ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ こまつな	はくさい スイートコーン たまねぎ しめじ	ごめ パンこ コーンフレーク さといも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	637 757	24.8 29.2	307 325	1.9 2.2	

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。

令和2年度 11月予定献立表

鳥取市  
今月の給食目標

食べ物を大切にしよう

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	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・豆腐類)	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)				
17 火	★たらについて 今日のたらは、鳥取港で水揚げされたものです。たらの生命力は強く、平均寿命は13~14年と魚としては長生きです。	ごはん	牛乳	たらの梅みそ焼き	吉野汁 ひじきの炒り煮	たら みぞ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	うめ えのきたけ はくさい	ごめ だんご でんぷん こんにやく	あぶら さとう	小学校 736 中学校 826	27.4 29.9	291 302	3.0 3.2	
18 水	★かみかみ献立について 毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。現代の食事は、昔に比べかむ回数が少なくなっています。今日は、かみかみ食材に「切干大根」や「ちくわ」を取り入れています。	大山小麦 黒糖パン	牛乳	手作り肉巻き	たまごのふわふわスープ 切干大根のソース炒め	ぎゅうにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん もやし	黒糖パン さとう じゃがいも パンこ	あぶら	650 743	27.0 29.3	297 311	2.5 2.9	
19 木	★とっといふるさと探検日★ 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「柿」です。	さつまいも ごはん	牛乳	さばの塩焼き	親がにのみそ汁 柿なます	さば みぞ かに	ぎゅうにゅう	はくさい しろねぎ だいこん かき きゅうり	ごめ さつまいも ごま さとう	あぶら	617 728	29.8 34.4	309 329	3.2 3.9		
20 金	★とっとりかき揚げについて 鳥取県内の食材をふんだんに使い、給食センターで1つずつついでいねいに揚げています。たこ・さつまいも・にんじん・白ねぎ・米粉が鳥取の食材です。味わってください。	ごはん	牛乳	とっとりかき揚げ	臭汁 だいこんのべっこう煮	たこ だいず あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん さやいんげん だいこん はくさい	しろねぎ しょうが ごぼう はくさい	ごめ さつまいも こめこ こんにやく さとう	あぶら	747 887	24.7 28.4	354 382	2.5 3.0	
24 火	★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。	ごはん	牛乳	揚げ出し豆腐	なめこのみそ汁 三色和え	とうふ みぞ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん フロッキー ねぎ もやし しろねぎ	たまねぎ キャベツ なめこ だいこん しろねぎ	ごめ さとう でんぷん タルト	あぶら	651 735	18.3 20.5	341 390	2.6 2.9	
25 水	★かぶについて かぶは、「かぶら」ともいいます。もともと弓の先につけられる鐙に似ていることから名づけられました。万葉の昔から冬野菜として親しまれてきました。	大山小麦 アップルパン	牛乳	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	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	かぶ えのきたけ スイートコーン たまねぎ	アップルパン パンこ さとう ながいも	あぶら	687 802	27.7 31.6	281 294	2.3 2.6	
26 木	★いわしボールについて いわしのおいが苦手なひとでも食べられるように、すり身にして、しょうがやみそを加えボール状に丸めて油で揚げました。味はいかがでしょうか。	ごはん	牛乳	いわしボール	白ねぎたっぷりみそ汁 にんじんの炒め物	いわし みそ とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん なめこ たまねぎ	しょうが しろねぎ ごぼう はくさい	ごめ パンこ でんぷん さとう こんにやく	あぶら	605 721	26.6 31.3	352 384	2.7 3.3	
27 金	★キムチについて キムチに使われているとうがらしには、胃液の分泌をよくし、たんぱく質の消化をよくするはたらきがあります。また、からだを温める効果もあります。	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉	キムチスープ フルーツ白玉	ぶたにく みそ ほたて とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら はくさい みかん りんご	たまねぎ もやし エリンギ にんにく しょうが	ごめ さとう だんご	あぶら	584 695	22.9 26.3	329 353	1.8 2.3	
30 月	★さわらについて さわらは、「さごし」「やなぎ」「さわら」と成長とともに名前が変わる魚です。このような魚を出世魚といいます。鳥取港で水揚げされたものを使っています。	ごはん	牛乳	さわらのピザ焼き	グリーンポタージュ 海そうサラダ	さわら ウイナー	ぎゅうにゅう わかめ とさかのり	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	ごめ じゃがいも	あぶら	614 707	25.4 27.6	325 343	1.7 1.9	