

令和2年 10月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

元気なからだをつくろう



鳥取市立鹿野学校給食センター

| 日  | 曜日 | ひとことメッセージ                                                                                                                   | 主食            | 牛乳 | 主菜                  | 副菜                       | デザート<br>その他 | おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)                        |                                 | おもに体の調子を整える(緑)         |                                               | おもに熱や力のもとになる(黄)                      |                                  | エネルギー                    | たんぱく質 | カルシウム | 塩分  |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|---------------------|--------------------------|-------------|-------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------|-------|-----|
|    |    |                                                                                                                             |               |    |                     |                          |             | 1群<br>主にたんぱく質<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品           | 2群<br>主に無機質<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>主にカロテン<br>緑黄色野菜  | 4群<br>主にビタミンC<br>その他の野菜<br>果物                 | 5群<br>主に炭水化合物<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖    | 6群<br>主に脂質<br>油脂                 | Kcal                     | g     | mg    | g   |
| 1  | 木  | 今日は、「中秋の名月」で、月が1年の中で最も美しい日です。日本では、月の満ち欠けを農作業の目安とし、豊作に感謝して団子や里いもなどをお供える風習があります。                                              | ご飯            |    | さんまの塩焼き             | お月見汁<br>きな粉団子            |             | さんま<br>とりこ<br>きなこ                         | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ねぎ             | しめじ<br>だいこん                                   | ごめ<br>さといも<br>しらたまだんご<br>さとう         |                                  | 小学校<br>752<br>中学校<br>860 | 27.0  | 286   | 1.6 |
| 2  | 金  | 豆腐竹輪は、江戸時代から食べられている鳥取の伝統食です。当時の鳥取県は、とても貧しく、無駄遣いしない生活をするように言われていたため、多く作られていた豆腐に魚のすり身を加えて作ったのが始まりとされています。                     | ご飯            |    | 豆腐竹輪の磯辺揚げ           | きのこのみそ汁<br>さつまいもの甘煮      |             | とうふちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ                     | ぎゅうにゅう<br>あおのり                  | にんじん<br>きぬさや<br>さやいんげん | しいたけ<br>しめじ<br>えのきたけ<br>たまねぎ                  | ごめ<br>さつまいも<br>さとう                   | あぶら                              | 645<br>796               | 21.9  | 324   | 2.5 |
| 5  | 月  | 大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を多く含み、体をつくるものになります。また、骨や歯を強くする「カルシウム」や貧血予防になる「鉄分」も豊富に含まれているので、みなさんに積極的に食べてほしい食材の一つです。               | 大山小麦<br>コッペパン |    | チキンの<br>パジルソース焼き    | 野菜スープ<br>大豆のトマト煮         |             | とりこ<br>ベーコン<br>ウインナー<br>だいず               | ぎゅうにゅう                          | パジル<br>にんじん<br>トマト     | たまねぎ<br>だいこん<br>エリンギ<br>グリーンピース<br>にんにく       | コッペパン<br>さとう                         | オリーブオイル<br>あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 641<br>761               | 27.5  | 342   | 3.1 |
| 6  | 火  | 具だくさんの豚汁は、豚肉やみそに含まれるたんぱく質と合わせて、野菜に含まれているビタミンや食物繊維をおいしくとることができます。それぞれの食材のうま味が出た豚汁を味わって食べましょう。                                | さけわかめ<br>ご飯   |    | 黒豆がんもの含め煮           | 豚汁<br>ひじきのごまネーズ          |             | さけ<br>みそ<br>くるまめ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ひじき            | にんじん                   | たまねぎ<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>コーン                   | ごめ<br>じょうしんこ<br>さとう<br>さつまいも         | あぶら<br>ごま<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ      | 678<br>785               | 25.5  | 344   | 3.6 |
| 7  | 水  | かれいの仲間は、世界で100種類以上にのぼり、日本近海には、約40種類分布しています。学校給食では、鳥取港で水揚げされたかれいを使っています。今日は、エテがれいをから揚げにしました。                                 | ご飯            |    | かれいのから揚げ            | 鶏つみれのすまし汁<br>たけのこのみそ炒め   |             | かれい<br>とりこ<br>みそ<br>とうふ<br>ぎゅうにく          | ぎゅうにゅう                          | ねぎ<br>にんじん             | しょうが<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>たけのこ<br>えだまめ<br>たまねぎ | ごめ<br>でんぶふん<br>こんにやく<br>さとう          | あぶら                              | 616<br>732               | 28.8  | 307   | 2.1 |
| 8  | 木  | ★かみかみ献立★今日は、かみごたえのあるごぼうを取り入れて います。よく噛んで食べると、料理の味がよく分り、脳の刺激になり、さらに、口の周りの筋肉も発達するため、はっきりとした言葉が出せるようになります。                      | ご飯            |    | 豚肉のマーマレード焼き         | とろろ汁<br>きんぴらごぼう          |             | ぶたにく                                      | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>さやいんげん         | しょうが<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しろねぎ<br>ごぼう          | ごめ<br>マーマレード<br>ながいも<br>こんにやく<br>さとう | ごま<br>ごまあぶら                      | 603<br>711               | 24.6  | 291   | 1.9 |
| 9  | 金  | 10月10日は、目の健康について考える「目の愛護デー」です。日頃から栄養バランスのとれた食事をすることが大切ですが、目に良い食材を取り入れることで、より効果を高めてくれます。今日は、目に良い食材として、レバー、なす、紫いもなどを取り入れています。 | ご飯            |    | 鶏肉とレバーの<br>アーモンドがらめ | 秋なすのみそ汁<br>紫いものサラダ       |             | とりレバー<br>とりこ<br>あつあげ<br>みそ<br>ハム          | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ねぎ             | しょうが<br>なす<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>コーン<br>キャベツ     | ごめ<br>こむぎこ<br>でんぶふん<br>さとう<br>むらさきいも | あぶら<br>アーモンド<br>ドレッシング           | 766<br>910               | 29.2  | 328   | 2.2 |
| 13 | 火  | さつまいもには、でんぶふんの他にも、食物繊維が豊富に含まれており、お腹の中をきれいにそうじする働きがあります。今日は、揚げたさつまいもを甘いたれと黒ごまを絡めて、大学いもにしました。                                 | ご飯            |    | 焼肉                  | わかめスープ<br>大学いも           |             | ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>みそ<br>とうふ                | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | にんじん                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>にんにく<br>しょうが<br>なし<br>たけのこ    | ごめ<br>さつまいも<br>みずあめ<br>さとう           | あぶら<br>ごま                        | 705<br>837               | 21.5  | 328   | 1.6 |
| 14 | 水  | さといものぬめりには、胃や腸などの粘膜を守ったり、たんぱく質の消化や吸収を高めたりする働きがあります。今日は、鳥取県産のさといもをきのこと一緒にそぼろ煮にしました。                                          | ご飯            |    | さわらのピリ辛焼き           | 油揚げのみそ汁<br>さといもときのこのそぼろ煮 |             | さわら<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ぶたにく                | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん   | しょうが<br>しめじ<br>たまねぎ<br>なし<br>キャベツ<br>だいこん     | ごめ<br>さとう<br>さといも<br>でんぶふん           | あぶら                              | 601<br>699               | 25.6  | 301   | 2.1 |
| 15 | 木  | 今日のカレーには、さつまいも、きのこ、梨など、秋に旬を迎える食材を多く取り入れています。秋は、「食欲の秋」、「実りの秋」と言われるように、おいしい食べ物がたくさんとれる時期なので、秋の味覚を味わって食べてください。                 | ご飯            |    | 厚焼きたまご              | 秋の実りカレー<br>カラフルサラダ       |             | たまご<br>かまぼこ<br>ぶたにく<br>ハム                 | ぎゅうにゅう                          | にんじん                   | えだまめ<br>コーン<br>たまねぎ<br>しめじ<br>エリンギ<br>グリーンピース | ごめ<br>さつまいも                          | カレールー<br>あぶら<br>ドレッシング           | 729<br>867               | 27.5  | 354   | 2.7 |
| 16 | 金  | さばは、「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高く、脂質には、ドコサヘキサエン酸が豊富に含まれています。ドコサヘキサエン酸には、脳の発育や働きを保つのに重要で、記憶力を高めてくれる働きがあります。                           | ご飯            |    | さばの竜田揚げ             | とりっ子汁<br>ながいもサラダ         |             | さば<br>とりこ<br>みそ                           | ぎゅうにゅう                          | にんじん                   | しょうが<br>えのきたけ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>しろねぎ<br>きゅうり  | ごめ<br>でんぶふん<br>さつまいも<br>ながいも         | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ            | 698<br>837               | 25.2  | 275   | 2.3 |

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食日より今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。

令和2年 10月 学校給食予定献立表 その2



【今月の鳥取市学校給食目標】

元気なからだをつくろう



鳥取市立鹿野学校給食センター

| 日  | 曜日 | ひとことメッセージ                                                                                                    | 主食            | 牛乳 | 主菜                  | 副菜                     | デザート<br>その他 | おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)                           |                                 | おもに体の調子を整える(緑)                |                                             | おもに熱や力のもとになる(黄)                         |                       | エネルギー          | たんぱく質    | カルシウム       | 塩分       |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----|---------------------|------------------------|-------------|----------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|----------------|----------|-------------|----------|
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             | 1群<br>主にたんぱく質<br>魚・肉・卵<br>豆・豆制品              | 2群<br>主に無機質<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>主にカロテン<br>緑黄色野菜         | 4群<br>主にビタミンC<br>その他の野菜<br>果物               | 5群<br>主に炭水化物<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖        | 6群<br>主に脂質<br>油脂      | キロカロリー<br>Kcal | グラム<br>g | ミリグラム<br>mg | グラム<br>g |
| 19 | 月  | ★とっとりふるさと探険献立★…今月紹介する食材は、「梨ビュール」です。鳥取市の学校給食では、佐治町で栽培加工された梨ビュールをいろんなメニューに取り入れています。今日は、豚肉に梨ビュールを使ったソースをかけました。  | 大山小麦<br>コッペパン |    | 豚肉の梨ソースかけ           | 春雨スープ<br>きのこのソテー       | 19日<br>食育の日 | ぶたにく<br>ベーコン                                 | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>チンゲンサイ                | なし<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>エリンギ<br>しめじ<br>キャベツ  | コッペパン<br>でんぶん<br>はるさめ                   | あぶら                   | 小学校<br>637     | 26.5     | 371         | 3.7      |
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             |                                              |                                 |                               |                                             |                                         |                       | 中学校<br>757     | 30.6     | 403         | 4.3      |
| 20 | 火  | 肉じゃがは、日本を代表する家庭料理です。東郷平八郎が留学先のイギリスで食べたビーフシチューの味を気に入り、再現したのが始まりのようです。給食センターでは、約300人分作ることができる大きな釜で作っています。      | ご飯            |    | 厚揚げのみそ炒め            | 肉じゃが<br>三色和え           |             | とりにく<br>あつあげ<br>みぞ<br>ぶたにく<br>さつまあげ<br>ハム    | ぎゅうにゅう                          | こまつな<br>にんじん<br>ほうれんそう        | しょうが<br>たまねぎ<br>もやし                         | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく             | あぶら                   | 658            | 28.4     | 354         | 2.6      |
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             |                                              |                                 |                               |                                             |                                         |                       | 777            | 33.1     | 382         | 3.1      |
| 21 | 水  | 西条柿は、鳥取県を含む中国地方で作られている品種で、全国的にととても珍しい柿です。渋柿の一種で、渋抜きをしてから食べます。渋抜きた西条柿は、柿の中でもとびつきの甘さで、清らかな食感が味わえます。            | ご飯            |    | ますのみみ焼き             | なめこのみそ汁<br>白ねぎのしょうが炒め  | 西条柿         | ます<br>みぞ<br>とりにく                             | ぎゅうにゅう                          | パセリ<br>にんじん<br>ねぎ             | なめこ<br>たまねぎ<br>はくさい<br>しるねぎ<br>キャベツ<br>しょうが | かき<br>こめ<br>さとう<br>でんぶん                 | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 602            | 24.4     | 307         | 2.1      |
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             |                                              |                                 |                               |                                             |                                         |                       | 713            | 28.3     | 322         | 2.4      |
| 22 | 木  | 吉野汁とは、すまし汁にくず粉を溶いたお汁のことを言います。とろみがついているので、冷めにくく、より体が温まります。くずの産地が奈良県吉野であることからこの名前がつけました。今日は、片栗粉を使ってとろみをつけています。 | ご飯            |    | 若鶏肉のから揚げ            | 吉野汁<br>さつまいものサラダ       |             | とりにく<br>かまぼこ<br>ハム                           | ぎゅうにゅう                          | ほうれんそう<br>にんじん<br>ブロッコリー      | にんにく<br>しるねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ                | こめ<br>でんぶん<br>さといも<br>しらたまだんご<br>さつまいも  | あぶら                   | 684            | 25.4     | 268         | 2.6      |
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             |                                              |                                 |                               |                                             |                                         |                       | 808            | 29.2     | 277         | 2.9      |
| 23 | 金  | はまちは、「出世魚」と言われるぶりの若魚です。体長の長さによって呼び名が変わります。つばすからはま、そして80cm以上になるとぶりになります。今日は鳥取県産のはまを照り焼きにしました。                 | ご飯            |    | はまの照り焼き             | さつまいもの豆乳みそ汁<br>野菜炒め    |             | はまち<br>あぶらあげ<br>とうにゅう<br>みぞ<br>ぶたにく          | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ねぎ<br>にら              | しょうが<br>だいこん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しいたけ        | こめ<br>さつまいも                             | あぶら                   | 643            | 28.1     | 299         | 2.2      |
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             |                                              |                                 |                               |                                             |                                         |                       | 767            | 33.0     | 313         | 2.7      |
| 26 | 月  | 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ている野菜スープです。今日は、ウインナーやキャベツなどが入っていますが、いろいろな野菜を組み合わせるとよりおいしくなります。              | 大山小麦<br>コッペパン |    | チキンの<br>レモンソースかけ    | ミネストローネ<br>ツナカレーポテト    |             | とりにく<br>ウインナー<br>ツナ                          | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>トマト<br>さやいんげん         | レモン<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>コーン          | コッペパン<br>でんぶん<br>さとう<br>こめマカロニ<br>じゃがいも | あぶら                   | 641            | 28.4     | 285         | 3.3      |
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             |                                              |                                 |                               |                                             |                                         |                       | 760            | 33.0     | 300         | 3.9      |
| 27 | 火  | 10月27日から11月9日は読書週間です。読書週間献立第一弾の今日は、癌で亡くなったお母さんが5歳の娘に遺したレシピを学校給食用にアレンジした「はなちゃんのみそ汁」です。「命の尊さ」について考えながら食べてください。 | ご飯            |    | 豚肉のしょうが焼き           | はなちゃんのみそ汁<br>たこの酢の物    |             | ぶたにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みぞ<br>たこ             | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>わかめ<br>ねぎ             | しょうが<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ                | こめ<br>さとう<br>はるさめ                       |                       | 594            | 28.7     | 330         | 2.7      |
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             |                                              |                                 |                               |                                             |                                         |                       | 707            | 33.5     | 350         | 3.1      |
| 28 | 水  | 梨は種類が豊富で、初秋から晩秋にかけて、いろいろな味わいを楽しむことができます。10月は新興梨がおいしい季節で、果汁が多く、シャリシャリとした食感はもちろん、糖度が高く、酸味があるのが特徴です。            | 麦ご飯           |    | ベーコンと根菜の<br>ケチャップ焼き | だいごんのスープ<br>キャベツのソテー   | 新興梨         | ベーコン<br>ウインナー                                | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>トマト<br>こまつな<br>さやいんげん | れんこん<br>しるねぎ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン | なし<br>こめ<br>おおむぎ<br>さつまいも               | あぶら                   | 600            | 16.6     | 303         | 2.1      |
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             |                                              |                                 |                               |                                             |                                         |                       | 687            | 18.6     | 315         | 2.5      |
| 29 | 木  | 牛には、肉用牛と乳用牛があり、最終的にはどちらか肉となつて、私たちの口に入ります。おいしさがぎゅっと詰まった牛肉ですが、中でも、出産をしないで出荷される肉用牛のメスの肉質は良く、高級牛として出荷されています。     | ご飯            |    | 和牛ハンバーグ             | さといものみそ汁<br>切干大根のごま炒め  |             | ぎゅうにく<br>みぞ<br>とうふ<br>とうにゅう<br>あぶらあげ<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ねぎ                    | たまねぎ<br>はくさい<br>だいこん<br>えだまめ                | こめ<br>さといも<br>こんにゃく<br>さとう              | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら    | 679            | 30.5     | 335         | 2.4      |
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             |                                              |                                 |                               |                                             |                                         |                       | 804            | 35.4     | 363         | 2.7      |
| 30 | 金  | 読書週間献立第二弾の今日は、イギリスやデンマークなど、外国の物語をテーマにしました。童話に関する食材を入れてみたり、イメージができるようなメニューを取り入れたりと、楽しみながら食べてください。             | ご飯            |    | 人魚姫のお魚フライ           | シンデレラシチュー<br>ピーターパンサラダ |             | たら<br>ベーコン<br>とうにゅう                          | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう              | かぼちゃ<br>パセリ<br>ブロッコリー         | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                 | こめ<br>コーンフレーク<br>じゃがいも<br>さとう           | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 748            | 24.4     | 329         | 1.3      |
|    |    |                                                                                                              |               |    |                     |                        |             |                                              |                                 |                               |                                             |                                         |                       | 895            | 28.7     | 351         | 2.1      |

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食日より今日の給食・給食レシピをご覧いただけます。