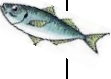
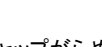




| 日  | 曜<br>日 | 主<br>食                           | 牛<br>乳                                                                              | お か ず                                                                                         |                                                                                                        | デザート<br>ほか                                                                           | 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群 |                |                                        |                                          |                                           |               | 栄 養 価                    |                            |                            |                          |                                                                         |
|----|--------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------|----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                                  |                                                                                     | 主<br>菜                                                                                        | 副<br>菜                                                                                                 |                                                                                      | おもに血・筋肉・骨・<br>歯をつくる(赤)              |                | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)                   |                                          | おもに熱や力<br>のもとになる(黄)                       |               | エネルギー<br>kcal            | たんぱく質<br>g                 | 脂質<br>g                    | 食塩<br>g                  |                                                                                                                                                            |
|    |        |                                  |                                                                                     |                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                      | 第1群                                 | 第2群            | 第3群                                    | 第4群                                      | 第5群                                       | 第6群           |                          |                            |                            |                          |                                                                                                                                                            |
| 1  | 水      | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン         |    | スティックハンバーグ                                                                                    | ベーコンときのこのスープ<br>コールスローサラダ                                                                              | いっしょく<br>一食<br>ケチャップ                                                                 | ぎゅうにく<br>とり<br>ぶたにく<br>ベーコン         | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>パセリ<br>トマト                     | たまねぎ しめじ<br>エリンギ きゅうり<br>キャベツ<br>スイートコーン | コッペパン<br>パンこ<br>じゃがいも                     | ドレッシング        | 小学校<br>577<br>中学校<br>710 | 小学校<br>16.1<br>中学校<br>27.6 | 小学校<br>20.6<br>中学校<br>26.5 | 小学校<br>3.2<br>中学校<br>3.9 | ●きのこについて・・・しめじやエリンギなどのきのこには、おなかのそうじをしてくれる食物繊維や、骨を丈夫にするのを助けるビタミンDなどが多く含まれています。現代の日本人に不足しがちな食物繊維を補うために意識して取り入れたい食品のひとつです。また、今日は災害時に備えて備蓄している、乳・卵抜きのパンを提供します。 |
| 2  | 木      | ごはん                              |    | 高野豆腐の<br>野菜あんかけ                                                                               | あじのつみれ汁 <br>干草和え      |                                                                                      | こうやどうふ<br>あじ<br>みそ<br>ロースハム         | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ピーマン<br>ねぎ<br>ほうれんそう           | しょうが<br>だいこん<br>もやし                      | ごはん<br>さとう<br>でんぶん                        | あぶら<br>ごまあぶら  | 640<br>736               | 23.4<br>27.0               | 17.6<br>19.6               | 2.2<br>2.7               | ●あじについて・・・あじは脂がのっていて、うまみが多い魚です。「味がいいから」、あじという名前がついたともいわれています。日本では、さしみや寿司、干物などにして食べますが、外国でもマリネやフライなど、いろいろな料理に使われています。今日は鳥取県産のあじのすり身を使った、あじ団子のみそ汁です。         |
| 3  | 金      | ごはん                              |    | さばの塩焼き                                                                                        | じゃがいものそぼろ煮<br>こまつなとキャベツの塩こうじ炒め                                                                         |                                                                                      | さば<br>ぎゅうにく                         | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>こまつな                           | たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ                     | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>こんにやく                 | あぶら           | 681<br>790               | 25.4<br>29.6               | 17.7<br>20.1               | 1.6<br>2.2               | ●塩こうじについて・・・塩こうじは、日本の伝統的な発酵食品で、水と米こうじ、塩で作られる調味料です。塩こうじに含まれるこうじ菌には、ビタミンB1が含まれており、エネルギーを作る働きがあります。また、塩こうじは肌を健康にして、免疫力を高める効果もあります。                            |
| 6  | 月      | ごはん                              |    | トンカツのみそだれかけ                                                                                   | にらと糸かまぼこのスープ<br>コーンサラダ                                                                                 |                                                                                      | ぶたにく<br>みそ<br>かまぼこ                  | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>にら<br>だいこん                     | たまねぎ きゅうり<br>たけのこ<br>だいこん<br>スイートコーン     | ごはん パンこ<br>でんぶん こむぎこ<br>さとう               | あぶら<br>ドレッシング | 672<br>781               | 18.2<br>20.6               | 21.2<br>24.5               | 3.4<br>4.1               | ●にらについて・・・にらには強い香りがありますが、それはにんにくやねぎなどにも含まれる「アリシン」によるものです。アリシンは、エネルギー代謝を高める作用があり、スタミナアップに役立ちます。また、食欲をアップさせる効果もあります。今日は、にらの香りが引き立つスープにしました。                  |
| 7  | 火      | ごはん                              |    | さんまのおろしかけ                                                                                     | けんちん汁 <br>ほうれんそうの甘酢和え |                                                                                      | さんま<br>とうふ                          | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう                 | だいこん<br>ごぼう<br>もやし                       | ごはん<br>さといも<br>こんにやく<br>さとう               | あぶら           | 639<br>742               | 24.0<br>27.7               | 19.7<br>22.5               | 1.8<br>2.3               | ●さんまについて・・・さんまは、秋の味覚を代表する魚で、細長い魚を意味する「さまな」が「さんま」という名前になったといわれています。さんまには、脳の働きを助け、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病を防ぎ、丈夫な骨を作る栄養素が含まれています。秋が旬のさんまを味わっていただきましょう。               |
| 8  | 水      | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>ぜんりゅう<br>全粒パン |  | 若鶏肉の照り焼き                                                                                      | いろいろスープ<br>かみかみいか焼きそば                                                                                  |  | とりにく<br>いか                          | ぎゅうにゅう<br>あおのり | にんじん<br>オクラ                            | スイートコーン<br>たまねぎ<br>キャベツ                  | ぜんりゅうパン<br>じゃがいも<br>ちゅうかめん                | あぶら           | 579<br>707               | 25.3<br>29.7               | 19.6<br>24.5               | 2.9<br>3.6               | ★かみかみ献立★・・・8の付く日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、むし歯の予防につながるなど体によいことがたくさんあります。今日の給食では、鶏肉やいかなど、歯ごたえのある食べ物が入っています。一口30回をめやすによくかんで食べましょう。                        |
| 9  | 木      | ごはん                              |  | しいらのカレー焼き                                                                                     | かぼちゃのみそ汁<br>炒りどり                                                                                       |                                                                                      | しいら<br>みそ<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう         | かぼちゃ<br>にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん         | たまねぎ<br>しめじ<br>ごぼう                       | ごはん<br>さとう<br>こんにやく                       | あぶら           | 577<br>660               | 25.4<br>29.4               | 10.9<br>11.5               | 1.7<br>2.2               | ●しいらについて・・・今日のしいらは、鳥取港で水揚げされました。大きいものだと体長2メートル、重さ40キロにもなる大きな魚で、背中は青色、おなかは黄色い魚です。海から揚げたときに、いろいろな色に変わることから「虹の魚」とも呼ばれています。今日はカレー粉やしょうゆ、みりん、酒などで味をつけて焼きました。    |
| 10 | 金      | ごはん                              |  | はたはたのから揚げ                                                                                     | 酒ノ津わかめのすまし汁<br>砂丘ながいもの梅サラダ                                                                             | にじっせい<br>二十世紀梨<br>シャーベット                                                             | はたはた<br>とうふちくわ                      | ぎゅうにゅう<br>わかめ  | にんじん<br>ねぎ                             | たまねぎ<br>きゅうり<br>うめ                       | ごはん でんぶん<br>こむぎこ さとう<br>ながいも              | あぶら           | 605<br>740               | 19.6<br>25.5               | 14.5<br>19.9               | 2.2<br>2.8               | ★とっとり県民の日献立★・・・9月12日は、「とっとり県民の日」です。県民の日にちなんで、鳥取港でとれたはたはた・豆腐竹輪・酒ノ津わかめ・ながいも・梅・二十世紀梨シャーベットなど、鳥取の食べ物をたくさん献立に取り入れました。ふるさと鳥取県の味を知り、豊かな自然の恵みに感謝していただきましょう。        |
| 13 | 月      | ごはん                              |  | ぎょうざ                                                                                          | 八宝菜<br>フルーツ豆乳杏仁                                                                                        |  | ぶたにく<br>とりにく<br>かまぼこ                | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>キャベツ りんご<br>パインアップル<br>グリーンピース | しょうが きくらげ<br>キャベツ りんご<br>たまねぎ もも<br>たけのこ | ごはん さとう<br>でんぶん ぶどうゼリー<br>こむぎこ<br>あんにんどうふ | あぶら           | 666<br>774               | 22.9<br>26.4               | 14.5<br>16.4               | 1.8<br>2.3               | ●豚肉について・・・八宝菜に入っている豚肉には、体をつくるたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1をとることで、疲れにくい体になります。体にためておくことができない栄養素のため、食事で積極的にとることが大切です。季節の変わり目に体調をくずさないよう、しっかり食べて元気に過ごしましょう。 |
| 14 | 火      | ごはん                              |  | はまちのみりん焼き  | じゃがいものみそ汁<br>れんこんのきんぴら                                                                                 |                                                                                      | はまち<br>みそ<br>ぎゅうにく                  | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ とうがらし<br>さやいんげん     | たまねぎ<br>れんこん                             | ごはん<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう              | あぶら           | 688<br>798               | 28.5<br>33.5               | 18.6<br>21.1               | 2.0<br>2.4               | ●はまちについて・・・はまちは、成長に合わせて名前が変わる「出世魚」のひとつです。小さなときは「つばす」と呼ばれ、30センチから40センチくらいのものを「はまち」、さらに成長して「ぶり」になります。はまちには、頭の働きを良くして、学習能力の向上に役立つ栄養が多く含まれています。                |

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。



| 日  | 曜日 | 主食                       | 牛乳                                                                                  | お か ず                                                                                            |                                                                                                                      | デザート<br>ほか | 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群 |        |                                 |                                           |                                      |                    | 栄 養 価                        |                                |                                |                              | <br>こんだて しゅだい<br>献立の主題とメッセージ  |
|----|----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|--------|---------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                          |                                                                                     | 主 菜                                                                                              | 副 菜                                                                                                                  |            | おもに血・筋肉・骨・<br>歯をつくる(赤)              |        | おもに体 の調子を<br>ととのえる(緑)           |                                           | おもに熱や力 の<br>もとになる(黄)                 |                    | エネルギー<br>kcal                | たんぱく質<br>g                     | 脂質<br>g                        | 食塩<br>g                      |                                                                                                                                                                                                     |
|    |    |                          |                                                                                     |                                                                                                  |                                                                                                                      |            | 第1群                                 | 第2群    | 第3群                             | 第4群                                       | 第5群                                  | 第6群                |                              |                                |                                |                              |                                                                                                                                                                                                     |
| 15 | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |    | <br>豚肉のケチャップがらめ | チンゲンサイのコンソメスープ<br><br>ツナポテト                                                                                          |            | ぶたにく<br>まぐろ                         | ぎゅうにゅう | ブロッコリー<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>トマト | たまねぎ<br>スイートコーン                           | コッペパン<br>うるちまい<br>でんぶん<br>さとう じゃがいも  | あぶら                | 小学校<br>624<br><br>中学校<br>759 | 小学校<br>26.3<br><br>中学校<br>31.0 | 小学校<br>24.4<br><br>中学校<br>30.4 | 小学校<br>3.4<br><br>中学校<br>4.0 | ●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイは、シャキシャキとした歯ごたえが特徴の緑黄色野菜です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、体の調子を整えるビタミンが多く含まれています。また、カロテンがたくさん入っているので、目や皮膚の健康を保つ働きがあります。旬のチンゲンサイを味わって食べてください。                                                   |
| 16 | 木  | ごはん                      |    | <br>さばのみそ煮      | 具だくさんのすまし汁<br><br>キャベツのアーモンド和え                                                                                       |            | さば<br>みそ<br>こやどうふ<br>あぶらあげ          | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう                  | たまねぎ<br>しめじ キャベツ<br>ごぼう<br>しろねぎ           | ごはん<br>さとう<br>でんぶん                   | アーモンド              | 641<br><br>713               | 24.3<br><br>26.0               | 19.8<br><br>20.7               | 1.9<br><br>2.2               | ●さばについて・・・秋にとれるさばは、脂がのっていて、いちばんおいしくなる時です。さばには、体に良い脂がたくさん含まれていて、頭の働きが良くなったり、血液をきれいにしたりする働きがあります。さばは、私たちの健康のためにとても良い魚です。今日はごはんがすすむみそ煮にしました。                                                           |
| 17 | 金  | ごはん                      |    | 竹輪の磯辺揚げ                                                                                          | なすのみそ汁<br><br>かぼちゃのうま煮                                                                                               |            | ちくわ<br>みそ<br>とりにく                   | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>かぼちゃ<br>さやいんげん    | なす<br>たまねぎ<br>えのきたけ                       | ごはん<br>こむぎこ<br>さとう<br>でんぶん           | あぶら                | 679<br><br>754               | 23.7<br><br>25.5               | 17.5<br><br>17.8               | 2.6<br><br>2.8               | ★とっとりふるさと探検献立★・・・鳥取市で学校給食用に計画栽培しているなすは、「大黒なす美」という名前が付けられ、親しまれています。長なすや丸なす、米なすなど色々な種類がありますが、大黒なす美は千両なすです。皮の紫色は、ナスニンという色素成分で、目の疲れをやわらげたり、血液をきれいにしてくれます。                                               |
| 21 | 火  | ごはん                      |    | あじのたまねぎ南蛮                                                                                        | つきみ だんご じる<br>月見団子汁<br><br>はりはり和え                                                                                    |            | あじ                                  | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲンサイ            | たまねぎ<br>ごぼう キャベツ<br>ほししいたけ<br>たくあん        | ごはん さとう<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>しらたまだんご   | あぶら<br>ごまあぶら       | 627<br><br>698               | 22.3<br><br>23.7               | 15.2<br><br>15.4               | 1.7<br><br>2.0               | ★月見献立★・・・今日、9月21日は十五夜です。十五夜には、団子やすすきをお供えてお月見をする習慣があります。丸い団子を月に、すすきを稲穂に見立ててかざり、農作物が無事に収穫できたことへの感謝の気持ちをあらわします。自然の恵みに感謝する気持ちを、古くから伝わる伝統行事とともに受け継いでいきたいですね。                                             |
| 22 | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |    | デミグラスソース<br>ハンバーグ                                                                                | しお<br>塩こうじポトフ<br><br> チーズサラダ       |            | とりにく<br>ぶたにく                        | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ<br>トマト              | だいこん<br>たまねぎ<br>しめじ きゅうり<br>れんこん          | コッペパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>しおこうじ       | ノンエッグマヨネーズ         | 648<br><br>792               | 24.7<br><br>28.9               | 26.3<br><br>32.9               | 3.2<br><br>4.2               | ●れんこんについて・・・れんこんは、はすの茎がふくらんだもので、大根やにんじんと同じ根菜の仲間です。大根やにんじんなどは畑で育ちますが、れんこんは水をたっぷり張った田んぼの泥の中で育ちます。泥や水に含まれる栄養素を蓄えながら大きくなります。れんこんは、おなかのそうじをする食物繊維が豊富です。                                                  |
| 24 | 金  | ごはん                      |  | とっとりわさぎ<br>鳥取和牛の<br>スタミナ焼肉                                                                       | たまねぎのみそ汁<br><br>だい かく<br>大学いも                                                                                        |            | ぎゅうにく<br>みそ                         | ぎゅうにゅう | ビーマン<br>にんじん<br>ねぎ              | キャベツ えのきたけ<br>たまねぎ りんご<br>しろねぎ なし<br>だいこん | ごはん<br>さつまいも<br>でんぶん<br>さとう          | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 768<br><br>884               | 22.2<br><br>25.5               | 22.4<br><br>24.9               | 1.7<br><br>2.0               | ●鳥取和牛について・・・鳥取和牛の特徴は、オレイン酸が多いことです。オレイン酸は、牛肉の口どけの良さに関係しているといわれています。おいしさの秘密は、牛が育つ環境にあります。鳥取県のきれいな空気や水など、恵まれた自然の中で育った鳥取和牛は、赤身と脂のバランスがとても良いです。                                                          |
| 27 | 月  | ごはん                      |  | ハムステーキ                                                                                           | ポークカレー<br><br>らっきょう和え                                                                                                |            | とりにく<br>ぶたにく<br>とりレバー               | ぎゅうにゅう | にんじん                            | たまねぎ<br>にんにく なし<br>らっきょう<br>キャベツ きゅうり     | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                  | あぶら                | 721<br><br>841               | 22.7<br><br>26.2               | 18.7<br><br>21.4               | 2.6<br><br>3.2               | ●牛乳について・・・給食には毎日牛乳が出ています。牛乳には、成長期のみなさんに必要な栄養素が多く含まれています。丈夫な骨を作るために大切なカルシウムが、特に多く含まれており、給食で必要なカルシウム量のだいたい半分以上を牛乳でとることができます。給食だけでなく、家ですすんで牛乳を飲みましょう。                                                  |
| 28 | 火  | ごはん                      |  | いわしのしょうが煮                                                                                        | <br>かきたま汁<br><br>こもく<br>五目ひじき     |            | いわし<br>たまご<br>だいず                   | 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>たまねぎ<br>えのきたけ<br>れんこん             | ごはん<br>でんぶん<br>さとう                   | あぶら                | 606<br><br>672               | 23.5<br><br>25.0               | 14.4<br><br>14.7               | 1.9<br><br>2.2               | ★かみかみ献立★・・・今日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると、頭に血液がいきわたり、頭のはたらきが良くなります。今日のかみかみ食材は、「ひじき」、「れんこん」、「だいず」、「えのきたけ」です。給食時間だけでなく、朝ごはんもよくかんで、朝からしっかり勉強できる準備をしましょう。                                                    |
| 29 | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |  | たらのフライ                                                                                           | しかの じどり<br>鹿野地鶏ピヨのミネストローネ<br><br>ほうれんそうとキャベツのサラダ                                                                     |            | たら<br>とりにく                          | ぎゅうにゅう | にんじん<br>トマト<br>ほうれんそう           | だいこん キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>スイートコーン      | コッペパン<br>パンこ さとう<br>こむぎこ<br>じゃがいも    | あぶら<br>ドレッシング      | 606<br><br>744               | 27.8<br><br>32.5               | 21.0<br><br>26.4               | 2.7<br><br>3.4               | ●鹿野地鶏ピヨについて・・・今日のミネストローネには、鹿野地鶏ピヨを使用しています。鹿野地鶏ピヨは品種や飼育方法などについて、様々な厳しい条件をクリアした地鶏のみにつけられる名前です。歯ごたえと、こくがあるのが特徴で、唐揚げや鍋、焼き鳥などいろいろな料理でおいしく食べられます。                                                         |
| 30 | 木  | ごはん                      |  | こんさい<br>根菜つくねの<br>白ねぎあんかけ                                                                        | とう 腐<br>豆腐のみそ汁<br><br>さつまいものレモン煮  |            | とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>とりにく          | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな                    | ごぼう レモン<br>れんこん<br>たまねぎ<br>しろねぎ           | ごはん さとう<br>さつまいも<br>パンこ さといも<br>でんぶん |                    | 665<br><br>767               | 21.2<br><br>24.2               | 15.8<br><br>17.5               | 2.1<br><br>2.6               | ●さつまいもについて・・・さつまいもは秋の味覚のひとつで、でんぶんが多く、体や脳のエネルギー源になります。また、肌の調子を整えるビタミンCや、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。今日は、鳥取市で学校給食用に計画栽培されているさつまいもを使ったレモン煮です。味わって食べてください。                                                 |

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。