

令和3年度



9月の予定献立表

鳥取市の今日の給食めあて
鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立気高学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
1	水	ごはん		しゅうまい	いか入り八宝菜 バンサンスー		ぶたにく いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし きくらげ	ごめ こむぎこ はるさめ	ごま あぶら	小学校 604 中学校 727	小学校 26.7 中学校 32.3	小学校 13.6 中学校 16.3	中学校 1.8 中学校 2.2	●9月の給食のめあて・・・「鳥取県の産物を知ろう」です。豊かな自然に恵まれた鳥取県には、多くの特産物があります。今日は、八宝菜に県産の豚肉やいか、たけのこなどを入れました。
2	木	ごはん		はまちの揚げ煮	豆腐のみそ汁 ほうれんそうの和え物		はまち あぶらあげ ロースハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	714 829	28.3 32.6	25.0 28.7	2.3 2.8	●はまちについて・・・良質なたんぱく質とともに脂質もあり、うま味のあるおいしい魚で、鳥取県で多く水揚げされています。はまちは出世魚なので、魚の大きさにより店先で並ぶときの名前が変わります。
3	金	ごはん		このや お好み焼き	とうがん汁 高野豆腐の含め煮	すだち ゼリー	かつおぶし ぶたにく とりにく いとかまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ しめじ とうがん えだまめ	ごめ こむぎこ ながいも さとう すだちゼリー	ノンエッグマヨネーズ	658 762	22.9 26.5	14.3 16.4	2.4 2.9	●高野豆腐について・・・豆腐を凍らせた後に乾燥させて作られ、日本に昔から伝わる保存食です。大豆からできているため、筋肉をつくるもとになるたんぱく質や骨や、歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
6	月	パン (卵・乳抜き きのもの)		ささみの バジル焼き	ポトフ たこのサラダ		とりにく ウインナー たこ	ぎゅうにゅう	にんじん バジル パセリ	にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも	ドレッシング	512 610	26.4 31.4	11.5 12.4	2.5 3.0	★パン(卵・乳抜き)について★・・・鳥取市では、災害時や急な給食 中止時の対応に備えて、袋入りのコッペパンを保管しています。このパンは卵・乳が入っていないものです。9月と2月の給食にそれぞれ1回ずつ使用予定です。
7	火	ごはん		さばの塩焼き	厚揚げのみそ汁 切干大根のソース炒め		さば あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん なす キャベツ	ごめ さとう	あぶら	619 722	28.0 32.9	17.2 19.6	2.5 2.9	●切干大根のソース炒めについて・・・大根を乾燥させることによって栄養価が高くなる切干大根は、煮物にするなど主に和食に使うことが多いです。今日は、豚肉やキャベツと一緒にソースで炒めました。
8	水	ごはん		ぶたにく 豚肉のかみかみ揚げ	あご竹輪のすまし汁 もやしのごま和え		ぶたにく あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが えだまめ ほししいたけ もやし だいこん スイートコーン しろうねぎ たまねぎ	しょうが えだまめ ほししいたけ もやし だいこん	ごめ でんぶん さとう	あぶら ごま	621 723	27.7 32.0	16.9 19.2	2.2 2.5	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日は、角切りの豚肉を油で揚げて、枝豆とスイートコーンをからめた「豚肉のかみかみ揚げ」です。豚肉を油で揚げているため、かみごたえが増しています。
9	木	ごはん		ドライカレー	キャベツのコンソメスープ フルーツミックス		ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ りんご みかん	ごめ じゃがいも みかんゼリー	あぶら	620 716	21.6 24.1	15.0 16.6	2.2 2.5	●ドライカレーについて・・・まだまだ暑さが残る今の時期に食べやすいようにとカレー粉を使ったドライカレーを献立に取り入れました。給食をしっかり食べて夏バテを予防しましょう。
10	金	かみじちまい 上寺地米 ごはん		かれいのから揚げ	あめだき 雨滝のゆばのすまし汁 鹿野地鶏ピョの塩こうじ炒め	にじゅうせい 二十世紀梨	えてかれい ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ しろうねぎ もやし エリンギ	えのきたけ キャベツ しろうねぎ でんぶん こむぎこ しおこうじ	ごめ かみじちまい でんぶん こむぎこ	あぶら	659 741	29.7 32.7	19.8 21.4	2.2 2.4	★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。県民の日にちなみ、エテがれい・鹿野地鶏・二十世紀梨など、鳥取の食べものをたくさん献立に取り入れました。給食を通して、ふるさと鳥取について理解を深めてほしいと思います。
13	月	だいせんこむぎ 大山小麦 アップル パン		かき揚げ	煮込みうどん ほうれんそうののり酢和え		とりにく あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しゅんぎく ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ごぼう もやし ほうれんそう	アップルパン こむぎこ うどん さとう	あぶら	713 820	20.8 23.8	27.3 29.3	2.7 3.2	●ほうれんそうについて・・・色の濃い野菜「緑黄色野菜」の一つで、ビタミンや無機質などの栄養素を多く含んでいます。中でも貧血予防に役立つ鉄分が多く含まれています。
14	火	ごはん		さかいみなと 境港サーモンの 塩焼き	にく 肉じゃが こまつなのソテー		さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな スイートコーン	たまねぎ キャベツ エリンギ さとう	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	649 757	26.7 31.2	16.3 18.3	1.8 2.4	●境港サーモンについて・・・美保湾の海面養殖場で育ったサーモンです。流れが速く、波が高い日本海で成長するため、身が引きしまり肉厚なのが特徴です。

※太字の食材は気高町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。

令和3年度

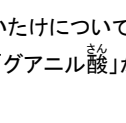
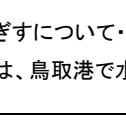
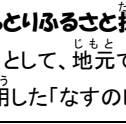
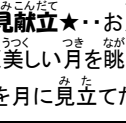
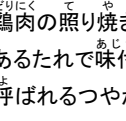
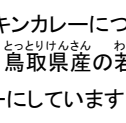
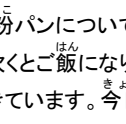
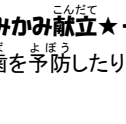
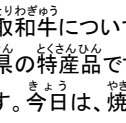
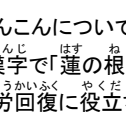


9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて
鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立気高学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い じ ょ う 栄 養 価					
				主 菜	副 菜		お も に 血 ・ 筋 肉 ・ 骨 ・ は ち 菌 を つ く る (赤)		お も に 体 の 調 子 を と の える (緑)		お も に 熱 や 力 の も と に な る (黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食 塩 g		
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群						
15	水	ごはん		和風ハンバーグ	しいたけのすまし汁 五目ひじき		ぎゅうにく ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん たまねぎ えだまめ	しめじ ほししいたけ たまねぎ えだまめ	ごめ パンこ でんぶん さとう		小学校 614 中学校 717	小学校 24.3 中学校 28.9	小学校 15.6 中学校 18.0	小学校 2.4 中学校 2.5	 ●しいたけについて…春と秋に旬をむかえるきのこです。しいたけには、うま味成分の「グアニル酸」が含まれているので、汁物や煮物、鍋物などの料理によく合います。	
16	木	菜飯		おきずフライ	じゃがいものみそ汁 はりはり和え		おきず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん ひろしま みずな にんじん	たまねぎ しめじ もやし つぼづけ キャベツ	ごめ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	591 670	19.6 21.7	14.4 15.8	3.1 3.7	 ●おきずについて…体力の向上や免疫力を高める良質なたんぱく質を含みます。今日は、鳥取港で水揚げされたものをフライにしました。	
17	金	ごはん		焼きぎょうざ	中華コーンスープ なすのピリ辛炒め		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にら チンゲンサイ にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ スイートコーン えのきたけ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら	608 714	21.0 24.4	14.4 16.4	2.0 2.6	 ★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介しています。今日は、なすを使用した「なすのピリ辛炒め」にしました。	
21	火	くりごはん		いわしフライ	月見汁 千草和え	月見ゼリー	いわし ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ	たまねぎ しろねぎ もやし えのきたけ	ごめ でんぶん かぼちゃだんご パンこ こむぎこ つきみゼリー	あぶら ごまあぶら	649 721	21.9 23.4	16.8 17.4	2.8 3.2	 ★月見献立★…お月見とは、1年のうちで最も空がきれいにみえる旧暦の8月に、明るく美しい月を眺める行事で、「十五夜」ともいいます。今日は、かぼちゃで作った団子を月に見立てた月見汁や、秋が旬の食べものを使った献立にしました。	
22	水	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	あじのつみれ汁 きんぴらごぼう		とりにく あじ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな さやいんげん かぼちゃ	しょうが キャベツ ごぼう こむぎ	ごめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	634 731	27.8 31.8	18.2 20.3	2.6 2.9	 ●若鶏肉の照り焼きについて…「照り焼き」とは、しょうゆやみりんなどを使った甘味のあるたれで味付けをして焼く調理方法を意味します。焼くと食材の表面に「照り」と呼ばれるつやが出ることが名前の由来です。	
24	金	むぎごはん		ハムステーキ	チキンカレー カラフルソテー		ハムステーキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	えだまめ スイートコーン キャベツ たまねぎ	ごめ むぎ じゃがいも にんにく	あぶら	725 817	26.6 29.2	21.4 22.9	3.1 3.6	 ●チキンカレーについて…今日は、学校給食の献立の中でも人気の高いカレーです。鳥取県産の若鶏肉やにんにく、梨ピューレなど地元の食材をたっぷり使ったカレーにしています。	
27	月	こめこ米粉パン		ミートボール	たまごスープ エリンギのソテー		とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ スイートコーン	たまねぎ エリンギ キャベツ しろねぎ	こめこパン でんぶん	あぶら	591 683	28.9 33.0	22.1 24.7	3.2 3.8	 ●米粉パンについて…米は、古くから日本の食事に欠かすことのできない主食です。炊くとご飯になりますが、もちや団子、せんべい、酢や酒など、多くのものが米からできています。今日の給食の米粉パンもそのひとつです。	
28	火	ごはん		しいらのレモンソースがらめ	じゃがいもとトマトのそぼろ煮 キャベツの炒め物		しいら とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ	ごめ さとう こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	708 820	31.1 35.7	18.1 20.4	2.1 2.4	 ★かみかみ献立★…よくかんで食べることは、だ液の分泌を促して消化を助けたり、むし歯を予防したりする効果があります。今日の給食は、しいらを油で揚げています。	
29	水	ごはん		とっとりわぎゅう 鳥取和牛の焼肉	はるさめスープ ナムル		ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ ごまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ しょうが もやし	ごめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	613 692	23.8 26.8	16.4 17.5	1.9 2.4	 ●鳥取和牛について…鳥取和牛は、全国的にも品質が良いことが認められている鳥取県の特産品です。牛肉には、体をつくるたんぱく質や貧血を予防する鉄分が豊富です。今日は、焼肉にしてみました。	
30	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	きのこのみそ汁 れんこんの炒め物		とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん しめじ	ごめ でんぶん さとう こむぎこ こんにやく	あぶら	670 769	24.0 27.1	21.9 24.8	2.4 2.8	 ●れんこんにについて…蓮の茎の部分のことですが、見た目は根っこに見えるため、漢字で「蓮の根」と書きます。れんこんに多く含まれるビタミンCは、かぜの予防や疲労回復に役立ちます。	

※太字の食材は気高町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」「給食レシビ」がご覧いただけます。