

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



鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				しゅさい 主 菜	ふくさい 副 菜		ち きんにくほわ おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)		からだちようし おもに体の調子をは ととのえる(緑)		ねつ ちから おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	しじつ 脂 質	しょうたん 食 塩	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 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 たまねぎ 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 32.2	小学校 13.6 中学校 16.3	小学校 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	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 でんぶふん さとう	あぶら	714 729	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		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 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 もやし しめじ	キャベツ たまねぎ 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 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	516 621	27.8 33.5	11.6 12.7	2.6 3.2	★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 きりぼしだいこんソース炒め		さば あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きりぼしだいこん なす	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん キャベツ	ごめ さとう	あぶら	617 720	27.9 32.8	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		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 だいこん たまねぎ スイートコーン	しょうが えだまめ ほししいたけ もやし キャベツ	ごめ でんぶふん 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 にんにく しめじ	たまねぎ キャベツ みかん りんご	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。給食をしっかりと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 鹿野地鶏ピヨの塩こうじ炒め	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 エリンギ キャベツ	えのきたけ だいこん しろねぎ もやし	ごめ かみじちまい でんぶふん こむぎこ しおこうじ	あぶら	676 747	30.4 32.2	20.5 21.1	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 とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう えだまめ	たまねぎ ごぼう もやし しょうが	アップルパン こめこ うどん さとう	あぶら	753 895	23.9 27.7	25.0 28.9	3.3 3.9	●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		境港サーモンの 塩焼き	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 きりぼし こまつな	たまねぎ キャベツ エリンギ スイートコーン	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	661 771	27.3 32.0	16.4 18.5	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。

※太字の食材は青谷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。

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 価					献立の主題とメッセージ	
				主 菜	副 菜		お も に 血 ・ 筋 肉 ・ 骨 ・ は 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	たんぱく質	脂 質	食塩			
							だ い ぐ ん 第 1 群	だ い ぐ ん 第 2 群	だ い ぐ ん 第 3 群	だ い ぐ ん 第 4 群	だ い ぐ ん 第 5 群	だ い ぐ 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 さいたまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん しろねぎ だいこん	しめじ ほししいたけ たまねぎ	こめ パンこ でんぶん さとう		小学校 614	小学校 24.3	小学校 15.6	小学校 2.4		●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		沖ぎすの天ぷら	じゃがいものみそ汁 はりはり和え		おきぎす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん ひろしまな 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	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	578	20.3	14.2	3.2			
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	キャベツ たまねぎ スイートコーン えのきたけ	こめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら	608	21.0	14.4	2.0			
21	火	くりごはん		いわしフライ	つきみじる月見汁 千草和え	お月見ゼリー	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 しろねぎ もやし えのきたけ	たまねぎ しめじ もやし えのきたけ	こめ くり 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	642	23.4	15.7	2.8		★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 さいたまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さいやいんげん	しょうが キャベツ だいこん ごぼう	こめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	641	27.9	18.2	2.6			
24	金	むぎ麦ごはん		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 ブロッコリー にんにく しょうが	えだまめ スイートコーン キャベツ たまねぎ	こめ あぶら むぎ じゃがいも		725	26.6	21.4	3.1			
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 だいこん スイートコーン キャベツ エリンギ しろねぎ	たまねぎ だいこん	こめこパン でんぶん	あぶら	591	28.9	22.1	3.2		●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 レモン	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ	こめ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	707	31.1	18.1	2.1			
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 こまつな	たまねぎ にんにく えのきたけ キャベツ しょうが もやし	こめ あぶら はるさめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	613	23.8	16.4	1.9			
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 さいやいんげん しめじ	たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ でんぶん さとう こむぎこ こんにやく	あぶら	670	24.0	21.9	2.4		●れんこんにについて…蓮の茎の部分のようですが、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。	
													769	27.1	24.8	2.8			

※太字の食材は青谷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。