

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



鳥取市立鹿野学校給食センター

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					こんだて 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 パンこ ごま はるさめ	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 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。出世魚のはまちは、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 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	ごめ こめこ 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る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 さとう	オリーブあぶら	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、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 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 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		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 コーン もやし だいこん しろねぎ たまねぎ	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。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 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 おこわ		かれいのから揚げ	あめだき雨滝のゆばのすまし汁 しかのじどり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	えのきたけ エリンギ だいこん もやし しろねぎ キャベツ にじっせいきなし	もちごめ かみじちまい でんぶん こむぎこ しおこうじ	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。県民の日にちなんでエテかれい・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。おこわに使用するもち米は、鹿野学園流沙川学園の児童が栽培したものを使用しま す。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。		
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 だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しめじ だいこん ほししいたけ たまねぎ しろねぎ えだまめ	ごめ でんぶん さとう	あぶら	614 717	24.3 28.9	15.6 18.0	2.4 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。		

※太字の食材は鹿野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。

令和3年度



鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

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・ 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 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							
16	木	菜飯		おき 沖ぎすフライ	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 みずな ねぎ にんじん こまつな	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 パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	小学校 591	小学校 19.6	小学校 14.4	小学校 3.1	●沖ぎすについて…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。 今日の沖ぎすは、鳥取港で水揚げされたものをフライにしています。		
17	金	ご飯		や 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 しょうが たまねぎ だいこん コーン えのきたけ なす たけのこ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら	608	21.0	14.4	2.0	★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	くりご飯		いわしフライ	月見汁 千草和え	つきみ 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	たまねぎ しろねぎ 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	あぶら ごまあぶら	649	21.9	16.8	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	ご飯		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 こまつな さやいんげん	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	ごまあぶら ごま	634	27.8	18.2	2.6	●若鶏肉の照り焼きについて…「照り焼き」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のが名前の由来です。		
24	金	むぎ麦ご飯		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	えだまめ コーン キャベツ なし たまねぎ にんにく	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	725	26.6	21.4	3.1	●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 どうふ ぶたにく だいず たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン だいこん エリンギ キャベツ しょうが しろねぎ	こめこパン でんぶん さとう	あぶら	642	32.4	28.5	3.4	●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	ご飯		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 レモン 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	★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	ご飯		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 なし キャベツ しょうが もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	613	23.8	16.4	1.9	●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	ご飯		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	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。		
													769	27.1	24.8	2.8			

※太字の食材は鹿野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。