

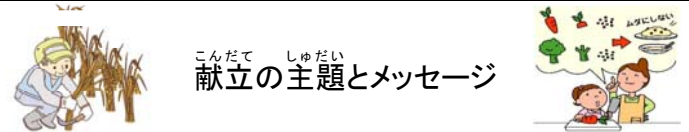


10月の予定献立表



元気なからだをつくろう



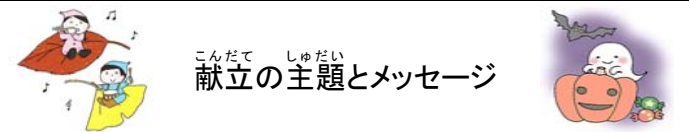
日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	金	ごはん		スタミナ納豆	はるさめスープ 野菜のコンソメ煮		なつとう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ	にんにく・しょうが もやし きくらげ だいこん キャベツ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	小学校 611 中学校 700	小学校 23.2 中学校 26.3	小学校 16.8 中学校 18.7	小学校 2.1 中学校 2.6	●スタミナ納豆について・・・「スタミナ納豆」は約40年前、鳥取県中部の学校栄養士の先生によって、納豆が苦手な子どもたちのために考えられたメニューです。今では、中部地区の学校給食で人気メニューとなっており、テレビで紹介されたこともあります。鳥取県産の納豆と鶏ひき肉、ねぎを入れて甘辛く料理しています。
4	月	 菜めし		はまちの薬味だれかけ	秋なすのみそ汁 キャベツの梨ソース炒め	おむすびのり	はまち みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ねぎ どうがらし にんじん きょうな ひろしまな だいこんのは	しょうが なす しろねぎ なし たまねぎ キャベツ グリンピース しめじ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	711 818	28.2 32.1	24.6 27.9	3.3 4.0	★環境献立①★・・・10月は「食品ロス削減月間」であることにちなみ、環境にやさしい食事について考える「環境献立」を提供します。食品ロスとは、食べられるのに捨ててしまう食品のことで、日本では毎日1人1個のおむすびを捨てているのと同じくらい食品ロスが出ています。今日の「菜めし」には、だいこんの葉が入っています。
5	火	ごはん		さわらの塩こうじ焼き	紅白かまぼこのすまし汁 たまねぎの煮びたし		さわら かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ	だいこん えのきたけ たまねぎ さとう	ごはん しおこうじ さとう		564 648	24.4 28.3	13.9 15.3	2.1 2.5	●米について・・・「米」という字は、「八十」の漢字からできており、おいしい米を収穫するまでに88回もの手間がかかるといわれてきました。学校給食のご飯ももうすぐ新米になりますが、稲を育ててから秋に収穫するまで、たくさんの手をかけて育てられた米です。感謝の気持ちを持って大切にいただきます。
6	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	豆乳ポタージュ いかと海そうのサラダ		ぶたにく とうにゅう いか	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん ブロッコリー キャベツ	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも でんぶん	あぶら	596 714	23.9 28.4	22.2 26.4	3.8 4.4	●いかについて・・・いかにはたくさんの種類があり、世界中でおよそ450種類いるといわれています。このうち、日本近海に生息しているのは140種類くらいで、食べることができるのは30種類くらいだといわれています。今日は、鳥取港で水揚げされた「するめいか」を海そうと一緒にサラダにしました。
7	木	ごはん		チキンカツ	いわしのつみれ汁 もやしの甘酢和え		とりにく いわし たら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しろねぎ もやし はくさい	だいこん しろねぎ もやし はくさい	ごはん パンこ でんぶん さとう	あぶら	629 718	26.7 30.5	18.6 20.6	1.7 2.1	●いわしについて・・・いわしなどの青魚には、頭の働きをよくなる「DHA(ドコサヘキサエン酸)」や、血液をさらさらにする「EPA(エイコサペンタエン酸)」が含まれています。また、いわしには「カルシウム」も多く含まれているため、今日のつみれのように骨ごと食べられるような調理をすることで、効率的に栄養素をとることができます。
8	金	ごはん		しいらのハーブ焼き	ほうれんそうのコンソメスープ  だいずのトマト煮	ブルーベリー タルト	しいら ぎゅうにく ぶたレバー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ スイートコーン たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう ブルーベリータルト	オリーブあぶら	690 780	28.2 32.7	17.7 19.0	1.9 2.4	★目の愛護デー献立★・・・10月10日は「目の愛護デー」です。トマトやほうれんそうなどの緑黄色野菜は、目を丈夫に保つ「ビタミンA」を多く含みます。また、ブルーベリーには、目の疲れをとり視力を回復させる「アントシアニン」が多く含まれています。いつまでも健康な目を保つために、目によい食べものを進んで食べましょう。
12	火	ごはん		さばのみそだれかけ	沢煮椀 ねじりこんにゃくの甘辛炒め		さば みそ とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい ごぼう だいこん	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	あぶら	616 710	25.7 29.8	18.2 20.7	1.8 2.4	●沢煮椀について・・・「沢煮椀」とは、千切りにした野菜や肉を入れた汁物のことです。「沢」には「沢山の」という意味があり、具たくさんに仕上げることが特徴です。今日は、削り節でだしをとり、鶏肉や油揚げ、はくさい、ごぼう、にんじん、こまつなといった6種類の食材を入れた沢煮椀にしました。
13	水	こめこ 米粉パン		境港サーモンのメンチカツ	肉みそラーメン かぼちゃとブロッコリーのサラダ		さけ たら ぶたにく みそ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にら かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ しょうが もやし ほししいたけ	こめごはん パンこ こむぎこ でんぶん ちゅうかめん	あぶら ごまドレッシング	646 804	28.7 34.6	26.1 32.8	2.7 3.6	★環境献立②★・・・今日は、環境にやさしい食事について考える「環境献立」の日です。今日の環境メニューは、「かぼちゃとブロッコリーのサラダ」です。かぼちゃの皮や、ブロッコリーの茎も使用し、食べものをむだなく使うことによって、食品ロスを減らしています。みなさんもぜひ家で取り組んでみましょう。
14	木	ごはん		ミートボール	カレースープ コーンとしめじのソテー		とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ スイートコーン	ごはん じゃがいも	あぶら	593 662	19.7 21.4	15.6 16.2	2.0 2.2	●しめじについて・・・しめじは、お腹の調子を整える「食物繊維」や、骨や歯を強くするカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」、「カリウム」、「ビタミンB群」などを多く含む栄養満点な食材です。今日は、コーンやカラーピーマンと一緒に炒めて、いろいろよく仕上げました。
15	金	ごはん		たらとじゃがいもの チリソースがらめ	もずくのすまし汁 切干大根のさっぱり梅和え		たら もずく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ うめ えのきたけ きりぼしだいこん もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら	637 734	23.5 26.7	17.0 19.1	2.0 2.4	●たらについて・・・「たらふく」という漢字は、「鱈」の「腹」と書きます。たらはお腹がふくらんだ形をしており、いろいろな種類のえさを食べる魚であることから、この漢字が付けられました。また、淡泊であっさりとしているため、スープや鍋、ムニエルなど幅広く料理に使われています。今日は、揚げたたらをチリソースに絡めました。

※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。



10月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こんだて しゅだい 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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
18	月	ご飯		信田煮	なめこのみそ汁 きんぴらごぼう		あぶらあげ ぶたにく だいず とりにく みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな とうがらし	たまねぎ だいこん はくさい なめこ ごぼう	ごはん さとう でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	小学校 595 中学校 710	小学校 19.7 中学校 23.6	小学校 16.8 中学校 20.6	小学校 1.8 中学校 2.2	★かみかみ献立★…毎月8の付く日は、「かみかみ献立」の日です。よくかむことは、脳を刺激して頭のはたらきをよくしたり、だ液の分泌を促してむし歯を予防したりします。今日のかみかみメニューは「きんぴらごぼう」です。1口30回をめやすによくんで食べましょう。
19	火	ご飯		かれいのから揚げ	塩ちゃんこ さつまいもとらっきょうのサラダ		あかがれい とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しろねぎ にんにく うっきょう	ごはん パンこ でんぶん ノンエッグ マヨネーズ こむぎこ さつまいも	あぶら	719 838	27.3 31.6	23.5 27.1	2.5 2.9	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日は地元でとれた食材を献立に取り入れ、紹介します。今月のとっとりふるさと探検食材は、「さつまいも」です。鳥取市賀露・湖山地区の砂地で学校給食用に育てられたさつまいもは、甘みが強いのが特徴です。今日は、福部町産の「砂丘らっきょう」と一緒にサラダにしました。
20	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のレモン焼き	秋採れきのこのスープ えびのガーリックソテー		とりにく あまえび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	えのきたけ エリンギ まいたけ たまねぎ れんこん キャベツ にんにく	コッペパン レモンオイル ごまあぶら あぶら		587 692	27.8 31.9	25.7 29.6	3.1 3.6	●秋採れきのこのスープについて…きのこは秋の代表的な味覚のひとつで、たくさんの種類があり、味も香りも様々です。そのため、料理をする時はいろいろなきのこを使うと、うまみが掛け合わせりおいしくなるといわれています。今日は、「えのきたけ」、「エリンギ」、「まいたけ」の3種類のきのこを使ったスープにしました。
21	木	ご飯		厚焼きたまご	河内さといものそぼろ煮 きゅうりとツナの和え物		たまご ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース しょうが	だいこん グリンピース しょうが きゅうり キャベツ	ごはん さといも こんにやく さとう		613 687	23.1 25.1	15.6 16.4	2.3 2.6	●河内さといもについて…鳥取市河内地区で学校給食用に計画栽培されているさといもです。4月下旬頃に種をまき、10月から12月にかけて収穫されたさといもは、皮をむいて冷凍保存されることにより、年間を通して学校給食で使うことができています。生産や加工に関わる方々に感謝していただきましょう。
22	金	ご飯		あじフライ	こまつなとふのみそ汁 うの花の炒り煮		あじ みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しめじ たまねぎ みかん	ごはん さとう パンこ ふ こむぎこ でんぶん	あぶら	640 771	22.3 26.8	19.6 24.0	1.9 2.4	★環食献立③★…今日は「環食献立」の日です。今日の環食食材は、うの花の炒り煮に入っている「おから」です。おからは、大豆から豆腐を作る時に出る、大豆のしぼりかすのことで、炒り煮にしたり、ハンバーグのタネなどに混ぜ込んだりすることで上手に活用できます。
25	月	ご飯		星型ハンバーグ	カレーシチュー フルーツミックス		とりにく ぶたにく ぎゅうにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく なし みかん	たまねぎ じゃがいも りんごゼリー ナタデココ	ごはん じゃがいも りんごゼリー ナタデココ	あぶら	724 860	22.5 26.9	19.2 23.1	2.1 2.6	●カレーシチューについて…学校給食の中でも人気のカレーは、ふるさと鳥取の恵みがたくさん詰まっています。今日は、鳥取県産の牛肉や、国府町産のにんにく、佐治町産の梨ピューレが入っています。たまねぎ、にんじん、じゃがいもなどの野菜をたっぷりと一緒に煮込むことで、おいしいカレーができてあがります。
26	火	ご飯		ますのあかね焼き	けんちん汁 れんこんとしいたけのみそ煮		ます とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん ごぼう れんこん しいたけ	ごはん こんにやく さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	614 700	26.1 30.1	18.2 20.2	1.9 2.2	★秋の味覚献立★…秋は、「実りの秋」といわれるように、たくさんの食べものが旬を迎え、おいしくなる季節です。今日は、秋が旬のれんこんやごぼう、しいたけなどを献立に取り入れしました。主菜のますは、すりおろしたにんじんを使ってあかね色に焼き上げ、秋の夕暮れを表しています。秋の味覚を味わいながら食べてください。
27	水	大山小麦 コッペパン		ハムとチーズの サンドフライ	かぼちゃのミネストローネ いりどりマリネ		ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パセリ トマト にんじん	キャベツ しめじ きゅうり たまねぎ スイートコーン	コッペパン パンこ さとう こむぎこ こめマカロニ	あぶら オリーブあぶら	621 784	21.4 26.5	24.9 31.8	3.1 3.7	●かぼちゃについて…かぼちゃは7月から8月に収穫される夏野菜の仲間ですが、おいしく食べられる時期は、9月から12月にかけてです。数ヶ月保存しておくことで、中の水分が抜けるため、甘みや栄養素がぎゅっと詰まっておいしくなります。今日は、かぼちゃの甘みが引き立つミネストローネにしました。
28	木	ご飯		しゅうまい	わかめとたけのこの中華スープ キムたく炒め		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが たけのこ たくあん もやし しろねぎ はくさいキムチ	ごはん パンこ さとう でんぶん こむぎこ	ごま あぶら	599 664	21.5 23.2	14.9 15.4	2.5 2.8	★かみかみ献立★…今日は、「かみかみ献立」の日です。しっかりとかんで食べると、あごが丈夫になるだけでなく、味がよく分り食事を楽しむことができます。今日は、炒め物にたくあんやキムチを入れたり、スープの隠し味にしょうがやごまを使ったりしています。味わって食べてください。
29	金	ご飯		さんまの梅煮	豚汁 ごぼうだいず		さんま ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ はくさい えのきたけ ごぼう	ごはん こむぎこ でんぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	740 833	27.7 30.3	23.2 25.0	2.2 2.4	★環食献立④★…今日の環食食材は「さんま」で、骨まで食べられるように加圧処理がしてあります。調理方法を工夫することで、食べる部分を増やすことができます。今月は、食品ロスを減らすために学校給食で取り組んでいることや、食材をむだなく活用する方法を紹介してきました。みなさんもできることから実践してみましょう。

※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。