

令和3年度



鳥取市立青谷学校給食イメージキャラクター
なっちゃん

10月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて
元気なからだをつくろう



鳥取市立青谷学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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・は歯をつくる(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	金	ごはん		しいらのみそかけ	とり 鶏ごぼう汁 こまつなのごま和え		ます みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが ごぼう たまねぎ もやし	ごめ ごま さとう	小学校 626 中学校 621	小学校 26.2 中学校 29.5	小学校 13.9 中学校 10.9	小学校 2.3 中学校 2.7	●ごぼうについて・・・1000年以上も前に、薬草として中国から伝わりました。ごぼうとして食べるのは、以前は日本と一部の国だけでした。今では香りや食感を活かしてフランス料理にも使われます。	
4	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ぶたにく なし 豚肉の梨ソースかけ	とうにゅう 豆乳ポタージュ ツナサラダ		ぶたにく チキンハム とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ キャベツ	なし スイートコーン たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも さつまいも でんぶん	657 789	26.7 31.8	23.5 27.8	2.6 3.3	●梨について・・・鳥取県を代表する特産物に「梨」があります。学校給食では、そのまま食べるだけでなく、カレーや焼肉などの料理の隠し味に使ったり、ソースに入れて甘みを出したりします。今日は、佐治町産の梨ピューレで梨ソースを作りました。	
5	火	ごもくごはん 五目ごはん		はたはたのフライ	はな 花ふのすまし汁 あき 秋なすの炒め煮		とりにく ぶたにく はたはた	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きぬさや しろねぎ	ほししいたけ ごぼう たまねぎ なす	ごめ あぶら でんぶん パンこ ふ さとう	577 711	22.0 27.1	16.2 20.5	2.7 3.2	●秋なすについて・・・なすの旬は夏と秋の2回あります。みずみずしい夏のなすと違って、秋に収穫されるなすは皮が薄く、果肉がしまっていてなめらかなのが特徴です。今日は、秋なすを炒め物に使用しました。	
6	水	ごはん		デミグラスソース ハンバーグ	なめこのスープ ほうれんそうの塩こうじソテー		ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	たまねぎ なめこ キャベツ スイートコーン	ごめ あぶら パンこ さとう しおこうじ	639 741	24.7 28.3	18.1 20.5	2.5 3.0	●ハンバーグについて・・・今日のハンバーグは、牛肉や豚肉、豆腐などの地元産をはじめ、鳥取県産の食材を多く使って、給食センターで手作りしました。味わって食べてください。	
7	木	ごはん		ホイコーロー	ビーフンスープ きくらげの中華和え	ブルーベリー タルト 	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ もやし	キャベツ にんにく きゅうり きくらげ	ごめ さとう ビーフン ブルーベリータルト	587 680	24.1 28.1	13.5 15.0	2.3 2.7	●きくらげについて・・・きくらげはきのこの仲間、中華料理によく使われる食材です。丈夫な骨を作るために必要なビタミンDが多く含まれています。今日は、県内で栽培されたきくらげを中華和えにしました。	
8	金	むぎごはん 麦ごはん		いわしのかば焼き	ぐ 具だくさんみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		いわし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ えだまめ しろねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	ごめ あぶら でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも	717 833	24.6 28.3	21.9 25.2	2.4 2.8	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べることで、脳が活性化したり、むし菌を防いだりします。今日は、大麦を混ぜて炊いた麦ごはんや、えのきたけやこんにやくを入れたみそ汁で、かむ回数が増えるようにしました。	
12	火	ごはん		たらのフライ	いももちのすまし汁 はるさめの炒め物		たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ にんにく もやし	ごめ さとう パンこ でんぶん はるさめ こむぎこ	631 735	21.3 24.6	14.7 16.6	1.9 2.2	●たらについて・・・たらは脂肪が少なく、くせがない白身魚です。今日は、鳥取港で水揚げされた「マダラ」の切り身をフライにしました。ちなみに同じたらの仲間でも、「スケトウダラ」はかまぼこなどの原料に使われます。	
13	水	ごはん		さばのごまだれかけ	ながいものみそ汁 キャベツとささみの酢の物		さば あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	ごめ ごま でんぶん ながいも さとう	623 722	25.8 30.1	16.5 18.7	2.7 3.2	●ながいもについて・・・生のながいもは、切るとしゃきしゃきしていますが、加熱するとほくほくとした食感になります。ながいもの主な成分であるでんぶんに熱が加わり食感が変わるためです。今日は、ほくほくとした食感が味わえるようにみそ汁に入れました。	
14	木	ごはん		なっとう 納豆ボール	にらのスープ チンゲンサイの塩だれ炒め		なっとう ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら たまねぎ	しろねぎ スイートコーン もやし	ごめ あぶら でんぶん タンメン さとう	702 814	25.1 29.1	24.6 28.3	2.4 2.8	●納豆について・・・納豆は蒸した大豆を発酵させたもので、大豆よりも栄養価が高まります。ねばねば成分はうま味成分であり、おいしさのもとです。今日は、ひきわり納豆をひき肉や白ねぎ、スイートコーンと一緒に丸めて納豆ボールにしました。	
15	金	ごはん		ささみのフレーク焼き	あき 秋の美りカレー かい 海そうサラダ		とりにく ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ きゅうり なし	しめじ たまねぎ にんにく だいこん	ごめ ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも さつまいも	725 849	29.4 34.8	19.5 22.3	2.8 3.5	●秋の美りカレーについて・・・「美りの秋」、「収穫の秋」といわれるほど、秋にとれる食材は多く、給食にもたくさん取り入れています。今日は、青谷町や県内で収穫されたさつまいも、しめじ、梨などをカレーに入れました。	

※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。

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

10月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

元気なからだをつくろう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は 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			
							だいてん第1群	だいてん第2群	だいてん第3群	だいてん第4群	だいてん第5群	だいてん第6群							
18	月	だいせんこむぎ 大山小麦 こくとう 黒糖パン		チーズオムレツ	コロコロ野菜スープ カラフルサラダ		たまご だいず ウインナー ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ きゅうり	にんじん パセリ キャベツ	だいこん たまねぎ きゅうり スイートコーン	コッペパン こくとう じゃがいも さとう	オリーブあぶら	小学校 624 中学校 723	小学校 23.3 中学校 26.4	小学校 24.9 中学校 27.1	小学校 3.1 中学校 3.7	●チーズについて…チーズは、カルシウムやたんぱく質、脂質、ビタミンB2などの栄養素が豊富です。チーズに含まれるカルシウムは、牛乳と同じように吸収率が高いので、骨や歯を作るのに利用されやすい特徴があります。		
19	火	ごはん		さきゅう 砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	もずくのスープ とっとり大学いも		ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん もやし らっきょう	たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら	746 870	22.6 26.0	21.8 25.0	2.3 2.7	★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。今月は、「さつまいも」です。今日は、ほくほくとして甘いさつまいもを大学いもにしました。		
20	水	わかめごはん		はまちの照り焼き	豆乳ごまみそ汁 ブロッコリーのおかか炒め	(中)梨	はまち あつあげ とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー キャベツ	しょうが たまねぎ しめじ (中)なし	こめ でんぶ さとう	ごまあぶら ごま	652 731	26.9 31.3	19.4 22.2	3.0 3.7	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。花が咲く前の栄養分がぎゅっと詰まっています。カロテンやビタミンCが多く、かぜなどの病気から体を守る働きがあります。		
21	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	のっぺい汁 にらのみそ炒め		とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん たまねぎ しろねぎ	だいこん ごぼう キャベツ	こめ さとう さといも でんぶ こむぎ	あぶら	669 775	23.0 26.2	21.6 24.5	2.3 2.7	●のっぺい汁について…のっぺい汁はだいこん、さといも、にんじんなどの具材をしょうゆ味のだしで煮たものです。片栗粉でとろみをつけているため、だし汁が具材によく絡み、汁も冷めにくくなるので、体が温まります。		
22	金	ごはん		さわらのピリ辛焼き	いか入り八宝菜 フルーツ白玉		さわら ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン みかん パイン たまねぎ なし たけのこ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	こめ だんご でんぶ さとう	あぶら	675 774	28.9 22.8	14.3 32.6	2.1 2.6	●さわらについて…さわらには、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりする脂質が多く含まれています。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの成長期に必要な栄養素も豊富です。		
25	月	きなこ 揚げパン		ひら 平つくね	きくらげのスープ チンゲンサイのソテー		きなこ とりにく いとかもぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ きくらげ	キャベツ スイートコーン たまねぎ	コッペパン さとう	あぶら	667 774	20.5 22.8	29.1 32.6	3.0 4.0	●きなこについて…きなこは大豆を煎ってくだき、粉にしたものです。香ばしく、また消化吸収率がよいのが特徴です。今日は、給食センターでパンを揚げ、きなこをたっぷりとはまじした「きなこ揚げパン」です。		
26	火	あき 秋の香り ごはん		さかいみなと 境港サーモンの 塩こうじ焼き	わかめのすまし汁 まいたけのきんぴら		さけ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えだまめ たまねぎ まいたけ	しめじ しろねぎ ごぼう グリーンピース	こめ さつまいも しおこうじ さとう	あぶら	611 696	25.4 27.7	17.5 18.6	3.1 3.4	★秋の味覚献立★…今日は、くりやさつまいも、しめじといった秋を感じられる食材を使った「秋の香りごはん」や、旬のまいたけを使ったきんぴらを取り入れました。豊富な秋の実りに感謝していただきましょう。		
27	水	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 白ねぎだれかけ	こまつなのみそ汁 ひじきの炒り煮	(小)梨	とりにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	しろねぎ ほししいたけ (小)なし	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	623 713	24.8 28.3	18.4 20.6	2.6 2.9	●ひじきについて…春にやわらかいものを採り、乾燥させたものが干しひじきとして市場に出回ります。油と一緒に調理すると、カロテンやヨウ素などの吸収がアップします。今日は、油で炒めて作ったひじきの炒り煮です。		
28	木	むぎ 麦ごはん		ますの香草焼き	さといものそぼろ煮 きりぼしだいこん 切干大根のかみかみ和え		しいら ぶたにく	ぎゅうにゅう	バジル にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	にんにく たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	こめ さといも こんにやく でんぶ	あぶら ごまあぶら ごま さとう	657 765	27.8 32.3	17.0 19.6	2.0 2.3	●しいらについて…しいらは体長が2メートルにもなる大型魚で、海から揚げると、めまぐるしく色が変化することから、「虹の魚」ともよばれています。今日は、バジルやにんにくをつけて香草焼きにしました。		
29	金	ごはん		ぶたにく 豚肉のキムチ炒め	しろ 白ねぎと豆腐のスープ ブロッコリーのサラダ	米粉の かぼちゃ マフィン	ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさいキムチ ブロッコリー キャベツ にら チンゲンサイ スイートコーン	だいこん だいこん しろねぎ もやし	こめ かぼちゃマフィン さとう	ドレッシング あぶら	661 747	26.7 30.7	17.8 19.2	2.6 3.3	●キムチについて…キムチに欠かせない唐辛子には、辛み成分のカプサイシンが含まれています。血液の流れをよくして体を温めたり、食欲を増進させたりする効果があります。今日は、豚肉や野菜と一緒に炒めてご飯がすすみ一品にしました。		

※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。