



11月の予定献立表



食べ物を大切にしよう



日	曜日	主食	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				 献立の主題とメッセージ	
			牛乳	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	月	ご飯	牛乳	沖ぎすのフライ	いろいろスープ チリコンカン	おきぎす ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ トマト	キャベツ スイートコーン たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	小学校 707	小学校 25.5	小学校 20.1	小学校 1.9	●だいずについて...だいずは、血や筋肉をつくるもとになるたんぱく質を多く含むため、「畑の肉」とも呼ばれています。そのまま食べるだけでなく、豆腐や納豆、みそやしょうゆなどに加工され、日本の食事には欠かせない食べ物です。今日は、たっぷりのだいずをトマトで煮込んだチリコンカンです。	
2	火	ご飯	牛乳	照り焼きミートボール	はくさいの豆乳クリーム煮 ブロッコリーといかのサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい えだまめ しめじ だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら	小学校 698	小学校 24.4	小学校 21.7	小学校 2.5	●いかについて...今日は、鳥取港で水揚げされたすめいがかが入ったサラダです。かめばかむほど味が出てくるいかは、亜鉛やタウリンを多く含んでいます。亜鉛は、味覚の発達をうながし、タウリンは疲労回復に効果があるといわれています。	
4	木	ご飯	牛乳	竹輪のゆかり揚げ	さつまいものみそ汁 キャベツとささみの和え物	ちくわ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	あかしそ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん こむぎこ さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 726	小学校 23.5	小学校 20.9	小学校 2.7	●さつまいもについて...今日の給食に使われているさつまいもは、賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に計画栽培された「砂丘かんしょ」です。砂地で育てられているため、ほくほくとした食感としっかりとした甘みがあります。今日は、砂丘かんしょをみそ汁に入れました。	
5	金	ご飯	牛乳	さばのみそ煮	きのこの沢煮椀 五目ひじき	さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えのきたけ グリーンピース	はくさい しいたけ えのきたけ れんこん	ごはん さとう こんにやく りんごゼリー	あぶら	小学校 687	小学校 24.8	小学校 18.8	小学校 2.0	●さばについて...さばのように背中が青い魚を「青魚」といいます。青魚には、血液をさらさらにする成分や、頭のはたらきをよくする成分が多く含まれています。健康的なからだをつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。	
8	月	ご飯	牛乳	赤がれのいのかん	白玉のすまし汁 ごぼうサラダ	あかがれい	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ スイートコーン	ごはん こむぎこ でんぶん さとう しらたまだんご	あぶら ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	小学校 645	小学校 22.6	小学校 16.8	小学校 1.7	★かみかみ献立★...毎月8の付く日は、「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べることで脳が活性化したり、歯並びがよくなったりするなど、からだによいことがたくさんあります。今日のかみかみ献立は、かみごたえのある「ごぼう」と、「白玉」を取り入れました。	
9	火	ご飯	牛乳	若鶏肉の白ねぎソースかけ	ほうれんそうのみそ汁 さつま揚げとだいこんの煮物	とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しろねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん ふ	あぶら	小学校 632	小学校 24.5	小学校 16.7	小学校 2.0	●白ねぎについて...鳥取県では季節に合わせて約10種類ほどの品種を栽培しているので、1年を通しておいしい白ねぎを食べることができます。白ねぎの香り成分のアリシンには、体を温めるはたらきがあります。鳥取県産の白ねぎを食べて寒さをふきとばしましょう。	
10	水	米粉パン	牛乳	ますの塩こうじ焼き	酒ノ津わかめうどん キャベツのアーモンド和え	ます あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほしいたけ たまねぎ キャベツ	こめこパン しほこうじ うどん さとう	アーモンド	小学校 579	小学校 31.6	小学校 18.6	小学校 3.0	★魚の日献立★...毎月10日は「魚の日献立」です。この日は、魚を使った給食を提供します。11月は「ます」です。ますには、歯や骨をつくるのに必要なカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。	
11	木	ご飯	牛乳	揚げぎょうざ	ほたての中華スープ はるさめの五目炒め	ぶたにく とりにく ぎゅうにく ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きくらげ たまねぎ しょうが はくさい もやし たけのこ しろねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	小学校 627	小学校 19.1	小学校 16.9	小学校 1.8	●はるさめについて...はるさめは、細くて白い麺がしとしとと静かに降る春の雨をイメージさせることから、「春雨」という名前がつけられました。緑豆やさつまいもから作られたはるさめもありますが、鳥取市の学校給食では、北海道産のじゃがいもでんぶんから作られたはるさめを使っています。	
12	金	ご飯	牛乳	平つくね	なめこのみそ汁 いかとさといもの煮物	とりにく とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ なめこ たまねぎ えだまめ	ごはん でんぶん さといも	あぶら	小学校 633	小学校 21.7	小学校 16.4	小学校 2.3	●さといもについて...学校給食で使われるさといもは、鳥取市河内地区で計画栽培されたものです。さといもは、ほくほくとした食感やぬめりが特徴で、煮物や汁物に使われます。さといもの独特のぬめりは、ガラクトサンという成分で、免疫力を高め、病気にかかりにくくするはたらきがあります。	
15	月	ご飯	牛乳	ホイコーロー	ブロッコリーのコンソメスープ フルーツ豆乳杏仁	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ にんにく えのきたけ たまねぎ りんご パイナップル もも	ごはん さとう でんぶん あんにとろろ マスカットゼリー	あぶら	小学校 628	小学校 22.3	小学校 14.3	小学校 1.9	●ホイコーローについて...ホイコーローは、漢字で書くと「回る」と「鍋」という字が使われており、一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理するという意味があります。給食では豚肉と野菜を炒め合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンで味付けしました。ピリ辛な味付けでご飯が進み、野菜もたっぷりいただける炒め物です。	

※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。



11月の予定献立表



食べ物を大切にしよう



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups (6 groups), Nutritional Value (Energy, Protein, Fat, Salt), and Theme/Message. Includes detailed descriptions for each day's menu and health tips.

※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。