



11月の予定献立表

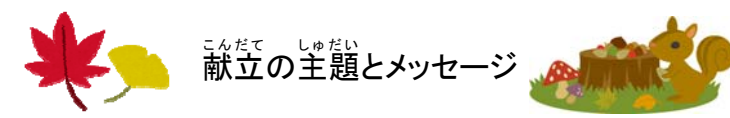
鳥取市の今月の給食めあて

食べ物を大切にしよう



鳥取市立青谷学校給食センター

Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, and Nutritional Value. It lists 15 days of meals with detailed ingredients and energy/fat/protein/carbohydrate values.



11月の給食のめあてについて...「食べ物を大切にしよう」です。みなさんが食べている給食は多くの人々が関わってできています。感謝の気持ちをもっていただきましょう。
●豆腐について...煮た大豆を搾って作った豆乳に、にがりを加えて固めたものです。豆腐1丁に対して、およそ400粒の大豆が必要です。豆腐に含まれるレシチンは、脳のはたらきを活発にしたり、肌の健康を保ったりします。
●塩こうじについて...日本の伝統的調味料で、こうじ、塩、水を合わせ発酵させたものです。肉や魚に漬けると、でんぷんやたんぱく質が分解され、うま味が増してやわらかくなります。
★郷土料理献立★...柿なますは、郷土料理の一つです。柿やにんじんの赤色、だいこんやかぶなどの白色が紅白となるのでおめでたい料理とされ、祝宴や正月の定番料理として親しまれています。今日は、ご飯やかき揚げなど、鳥取県産の秋の食材を使った献立と一緒に味わって食べてください。
★かみかみ献立★...毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よく噛んで食べることで脳が活性化され、集中力がアップする効果があります。今日は、菌ごたえ抜群の切干大根をごまと一緒に炒めました。
●にんじんについて...にんじんに多く含まれる「カロテン」という栄養素は、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスが侵入するのを防いだり、免疫力を高めたりする働きがあります。今の時期には大切な栄養素です。毎日残さず食べましょう。
★魚の日献立★...毎月10日は、「魚の日献立」として、魚を取り入れた献立を提供しています。今日は、鳥取港で水揚げされたさわらに、しょうがやにんにく、豆板醤など体を温める効能がある食材を加え焼きました。寒さに負けずに午後からも頑張りましょう。
●チキンカレーについて...カレーは、学校給食の人気メニューの一つです。今日は、鳥取県の若鶏肉やさつまいも、しめじ、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。味はいかがでしょうか。
●八宝菜について...「八」は8種類という意味ではなく、数が多いことを表し、「菜」は料理を表すことから、たくさんのおいしい食材を使った料理という意味があります。今日の八宝菜には、豚肉、たけのこ、きくらげ、白菜など県産の食材をたくさん使っています。
●レモンについて...夏のイメージが強いですが、国産のレモンの旬は他の柑橘類とおなじこの時期です。レモンのすっぱさの主成分のクエン酸は、疲労を回復する成分があり、勉強や運動でもうひと頑張りしたいときに活躍してくれます。そのレモンを今日は、たらの味付けに使用し、さっぱりと仕上げています。

※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」「給食レシビ」をご覧ください。



11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食べ物を大切にしよう



鳥取市立青谷学校給食センター

Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Group, Energy/Fat/Fiber, and Theme/Message. Includes detailed descriptions for each day's menu.

※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。