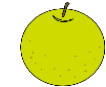


日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こんだて 献立の主題とメッセージ 
				主菜 しゅさい	副菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ は 園 を つ く る (赤)		おもに体の調子を と と の え る (緑)		おもに熱や力の も と に な る (黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
1	木	ごはん ご飯		あごの甘辛焼き あまからや	豚汁 ながいものうま煮		あご ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ キャベツ だいこん ごぼう たまねぎ	こめ さつまいも こんにやく ながいも さとう	あぶら	小学校 575	小学校 24.3	小学校 11.1	小学校 2.1	●9月の給食のめあてについて…今月のめあては、「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。12日はとっとり県民の日があり、ふるさとととりを意識して献立を考えました。みなさんもこの機会に食のみやこととりについて考えてみませんか。
2	金	ごはん ご飯		ぎょうざ	はるさめのスープ なすのピリ辛炒め		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ にんにく えのきたけ キャベツ なす しょうが	こめ こむぎこ でんぶ はるさめ さとう	ごまあぶら	561	18.8	13.3	2.1	
													629	20.5	14.1	2.5	
5	月	ごはん ご飯		あじの南蛮漬け なんばんづ	沢煮椀 炒りどり		あじ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん たけのこ ごぼう えのきたけ しろねぎ	こめ でんぶ さとう こむぎこ こんにやく	あぶら	645	24.5	18.3	1.9	●沢煮椀について…千切りに切った野菜と肉など多くの食材を使った汁物を「沢煮椀」と言います。昔、「多い」ということを「さわ」と言ったことが由来です。今日は、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、しろねぎ、ベーコンで作りしました。
													723	26.6	19.5	2.3	
6	火	パン たまごにゅうめ (卵・乳抜き)		チリコンカン	キャベツのコンソメスープ TORIきゅうちゃんサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ らっきょう	パン じゃがいも でんぶ さとう	あぶら	580	24.4	14.1	3.2	●TORIきゅうちゃんサラダについて…豆腐竹輪とらっきょうをモチーフにした、鳥取市の学校給食キャラクター「TORIきゅうちゃん」からイメージを広げたサラダです。地元のおいしさを詰め込みました。
													649	27.2	15.5	3.8	
7	水	ごはん ご飯		ぶりのレモン焼き や	まいたけのみそ汁 ぶたにく 豚肉とにらのスタミナ炒め		ぶり みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	まいたけ たまねぎ もやし レモン	こめ さとう じゃがいも	あぶら	643	25.9	18.4	2.7	●まいたけについて…今では一年中売られていますが、まいたけの旬は今頃です。かさが重なりあって舞っているようにみえることが名前の由来です。味、香りともよいのが特徴です。今日は、まいたけのうまみがつまったみそ汁をつくりました。
													744	30.1	20.9	3.4	
8	木	げんまい はん 玄米ごはん		プルコギ	コーン中華スープ ナムル		ぶたにく ぎゅうにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ もやし しろねぎ なし スイートコーン きくらげ しょうが にんにく	こめ さとう でんぶ げんまい	あぶら	580	24.0	12.4	2.4	★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は、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、玄米をご飯に混ぜ込んでしっかりかめるようにしています。
													660	27.0	13.4	3.0	
9	金	わかめごはん		焼き栗コロッケ や	月見汁 きんぴらごぼう	ちゅうがっこう (中学校) にじっせいきなし 二十世紀梨 ゼリー	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	とうがん たまねぎ ごぼう	こめ いももち なしゼリー こんにやく さつまいも さとう パンこ	ごま ごまあぶら くり あぶら	630	16.9	14.7	2.1	★月見献立★…お月見とは、1年のうちで最も空がきれいに見える旧暦の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、団子を月に見立てた月見汁や、秋が旬の食べものを献立に取り入れました。
													761	18.8	16.6	2.6	
12	月	ごはん ご飯		砂の宝石箱 すな	星しいたけのみそ汁 とっとり白いサラダ	しょうがっこう (小学校) にじっせいきなし 二十世紀梨 ゼリー	ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ、とうにゅう とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん オクラ	らっきょう たまねぎ なしピーマン だいこん ほしいたけ しろねぎ	こめ さとう パンこ ながいも なしゼリー	あぶら オリーブあぶら	731	29.3	22.1	2.6	★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。県民の日にちなみ、県のシンボル「二十世紀梨」をはじめ、名前がユニークな「星しいたけ」などととりの食べものをたくさん献立に取り入れました。学校給食を通して、ふるさとととりをもっともっと好きになってほしいと願っています。
													839	33.6	24.9	2.9	
13	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さわらのトマト焼き	たまねぎのスープ 焼きそば		さわら ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん きいろピーマン ピーマン トマト	たまねぎ にんにく たけのこ キャベツ もやし	コッペパン やきそばめん キャベツ	あぶら	604	27.6	21.2	3.3	●さわらについて…さわらといえば、瀬戸内海のイメージが強いですが、近年は漁獲量が減り、一方で日本海での漁獲が急増しました。今日は、パンに合う味付けにしています。海の幸に感謝していただきましょう。
													699	30.9	23.6	3.9	
14	水	かみ じ ち 上寺地 みどりまい はん 緑米ごはん		フランクフルト	とっとりぎゅうっとカレー 寒天ときゅうりの梅サラダ		ぎゅうにく ぶたにくレバー ぶたにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なし にんにく だいこん えだまめ うめ きゅうり	こめ さつまいも さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	710	25.8	20.6	2.8	●とっとりぎゅうっとカレーについて…今日は、学校給食で人気のカレーです。「とっとりぎゅうっとカレー」という献立名は、県産の肉や野菜など地元のおいしい食材をぎゅうっとたっぷり使ったことから名づけました。味はいかがでしょうか。
													850	30.1	23.5	3.3	

※太字の食材は気高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。



9月の予定献立表



鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立気高等学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う 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							
15	木	ごはん		ますのノンエッグ マヨネーズ焼き	わかめのすまし汁 キャベツとハムの和え物		ます みそ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ パセリ こまつな	えのきたけ キャベツ	こめ さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	小学校 586 中学校 675	小学校 25.7 中学校 30.2	小学校 17.0 中学校 19.0	小学校 2.4 中学校 2.8	●わかめについて・・・わかめには、食物繊維が多く含まれ、おなかの調子を整えたり、血液をさらさらにしたりする働きがあります。そのためフランスでは、人気があり「WAKAME」と日本名で呼ばれています。		
16	金	ごはん		豆腐竹輪のごま揚げ	なすのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		とうふちくわ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	なす だいこん たまねぎ グリーンピース	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	709 783	26.7 28.7	21.0 21.9	2.7 3.0	★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ます。今月はとっりの代表的な郷土食の一つ、「豆腐竹輪」です。今日は、栄養価の高いごまをまぶして油で揚げました。		
20	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チキンのバジル焼き	米粉マカロニのスープ コーンとキャベツのソテー	いちご ジャム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん パセリ かぼちゃ ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン いちごジャム じゃがいも こめマカロニ	オリーブあぶら	615 727	23.1 26.8	21.3 24.7	2.8 3.5	●鶏肉について・・・今日のチキンのバジル焼きは、鳥取県産の鶏のもも肉を使っています。もも肉は、むね肉やささみよりも脂質が多く含まれていて、うまみが多いのが特徴です。体をつくる働きがあるたんぱく質も豊富に含まれています。		
21	水	ごはん		揚げしゅうまい	チンゲンサイのスープ きゅうりとはるさめのサラダ		ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	662 726	20.2 21.9	21.2 21.8	2.2 2.7	●きゅうりについて・・・きゅうりはほとんどが水分でできているので、水分補給源になります。また、からだを冷やす効果があります。まだまだ暑い日が続くので、夏バテ予防として献立に取り入れました。		
22	木	たき込み ごはん		さけの塩焼き	ふわふわながいものみそ汁 ほうれんそうのごま和え		とりにく さけ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しめじ ごぼう たまねぎ だいこん もやし	こめ ながいも さとう		575 662	27.9 29.9	14.2 15.2	2.9 3.4	●さけについて・・・さけは、ビタミン類が豊富な魚で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや胃腸を温めたり、血行をよくしたりするビタミンEも多く含まれます。「疲労回復のビタミン」と言われるビタミンB1も多く含まれています。		
26	月	ごはん		かれいのから揚げ	ふのすまし汁 ひじきの炒り煮	しょうがっこう (小学校) なし 梨	かれい とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	しめじ たまねぎ なし	こめ ふ でんぶん こんにやく さとう こむぎこ	あぶら	622 695	24.5 28.5	16.2 18.3	2.3 2.8	●ひじきについて・・・ひじきは春に収穫して、乾燥させることで長い間保存できるようになります。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、成長をうながすヨウ素などの栄養素が豊富です。		
27	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	ブロッコリーの豆乳ポタージュ ツナサラダ		ハムステーキ まぐろ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	マヨネーズ	656 789	22.0 25.7	27.3 31.9	3.2 4.1	●豆乳について・・・豆乳は、大豆からつくられます。大豆に含まれるレシチンは、脳の細胞を活性化したり、血液の循環をよくしたり、また、肌の健康を保つ働きもあります。今日は、大豆の栄養がしっかりとれるようにポタージュに入れました。		
28	水	ごはん		はたはたのから揚げ	もずくのすまし汁 切干大根の含め煮	ちゅうがっこう (中学校) なし 梨	はたはた ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ なし えのきたけ えだまめ しろねぎ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	597 716	22.1 25.9	17.0 19.6	2.1 2.5	★かみかみ献立★・・・今日のかみかみ献立には、「はたはたのから揚げ」を取り入れました。よくかむことで、あごの筋肉をしっかりと動かすことになり、脳への血流が増え、脳が活性化します。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。		
29	木	ごはん		手作り肉巻き	たまねぎのコンソメスープ ジャーマンポテト		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ パセリ	キャベツ たまねぎ スイートコーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら	622 697	25.7 27.1	14.3 15.2	2.2 2.6	●肉巻きについて・・・今日は、にんじんとさやいんげんを豚肉で一つひとつ巻きました。にんじんやさやいんげんには、強い日差しから皮膚を守るカロテンが多く含まれます。また、豚肉は、ビタミンB1を多く含むので疲労回復効果があります。		
30	金	かみじちせきはん 上寺地赤飯		いか入り お好み焼き	鶏団子汁 はりはり和え		みそ かつおぶし いか とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たくあん しょうが たまねぎ きゅうり もやし だいこん	こめ ながいも こむぎこ くろまい	ノンエッグ マヨネーズ ごま	693 793	24.9 27.9	20.2 21.4	3.0 3.6	●鳥取市の誕生について・・・鳥取市は、明治22年10月1日に全国で36番目に誕生した市で、誕生して133年となります。今日は、そのお祝いとして赤飯を献立に取り入れました。「ふるさと鳥取」のことを思いながら、しっかり味わってください。		

※太字の食材は気高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。