

令和4年度



9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立国府学校給食センター

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						え い 栄 養 価				 こんだて しゃくだい 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 ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							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	kcal	g	g	g	
1	木	ごはん		さわらのピリ辛焼き	たまねぎのみそ汁 炒りどり	国府産 ぶどう	さわら あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ れんこん ごぼう	ごめ じゃがいも こんにやく	あぶら	小学校 605 中学校 723	小学校 25.5 中学校 30.0	小学校 15.0 中学校 16.8	小学校 2.3 中学校 2.7	●今月の給食目標について…今月の給食目標は「鳥取県の産物を知ろう」です。今月の給食は、特に国府町、福部町や鳥取県で作られた食べ物を多く使っています。献立に使われている食べ物にも興味を持ちながら食べてください。
2	金	ごはん		いか入りお好み焼き	きくらげのスープ きゅうりのさっぱり和え		いか かつおぶし ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ	ごめ ながいも こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ	560 663	21.5 24.3	10.2 11.3	2.4 3.0	●ながいもについて…鳥取県中部で多く作られている砂丘ながいもは、砂地で作られているため長くまっすぐに伸びているのが特徴です。今日は砂丘ながいもをすりおろしてお好み焼きに入れました。
5	月	ごはん		豚肉のねぎ塩炒め	わかめのみそ汁 千草和え		ぶたにく あぶらあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ わかめ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん もやし えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	593 710	25.0 29.6	17.2 19.4	2.4 3.1	●豚肉について…豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンなどからエネルギーを作り出すのを助ける働きがあり、疲労回復に役立つ働きをします。
6	火	ごはん		しゅうまい	もずくスープ なすのピリ辛炒め		かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ なす	ごめ しゅうまいのかわ でんぶん さとう パンコ	あぶら	565 701	21.0 26.4	14.3 17.1	2.4 2.8	●にらについて…にらは、昔から食べられている野菜で、「万葉集」の中にも記載されています。ねぎの仲間、血液をサラサラにする「硫化アリル」という成分が含まれています。今日は、なすのピリ辛炒めの中ににらが入っています。
7	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のから揚げ	しょうゆラーメン 納豆サラダ		とりにく チャーシュー なつとう ツナ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ メンマ キャベツ	コッペパン こむぎこ でんぶん ちゅうかめん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	721 857	31.2 36.8	30.7 35.6	3.2 3.9	★国府東小学校おたのしみ献立★…今日は、国府東小学校のおたのしみ献立です。給食委員会が全校児童に好きな給食のアンケートを行い、その中で多かったメニューを献立に取り入れました。今日は自分の好きな給食を考えながら食べてみてください。
8	木	ごはん		さばのみそかけ	肉じゃが きくらげときゅうりの酢の物		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	しょうが たまねぎ きゅうり えだまめ きくらげ	ごめ たまねぎ さとう じゃがいも しらたき	ごまあぶら あぶら	643 762	26.3 31.0	15.1 17.1	2.9 3.5	●かみかみ献立について…8の付く日はかみかみ献立の日です。今の食事はやわらかい食べ物が増え、昔に比べてかむ回数が減って歯周病などの病気にかかる人が多くなっているそうです。しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けましよう。
9	金	わかめご飯		かれいのから揚げ	月見汁 切干大根の含め煮		かれい とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	きりぼしだいこん ほうれんそう さやいんげん	ごめ でんぶん さとう こむぎこ しらたまもち さといも	あぶら	622 742	26.0 30.5	14.9 16.7	3.0 3.7	★月見献立★…明日は、十五夜です。十五夜とは1年の中で月が1番きれいに見える日とされ、昔から月見の行事が行われていました。月見では収穫に感謝し里いもやだんごをお供えます。給食でも月見にちなんだメニューを取り入れました。
12	月	ごはん		ドライカレー	ふるさとみそ汁 きゅうりの梅和え	なし 梨ゼリー	ぎゅうにく ぶたにく だいず ゆば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし にんにく しろねぎ だいこん きゅうり	ごめ たまねぎ なしゼリー	あぶら	673 792	25.9 30.0	19.8 22.5	2.7 3.2	★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。今日は、県民の日にちなんで牛肉、豚肉、大豆、豆腐、ゆば、二十世紀梨、野菜などたくさんの鳥取県産の食材を献立に取り入れました。鳥取の恵みに感謝していただきましょう。
13	火	ごはん		いわしのかぼす煮	わかめのすまし汁 じゃがいものそぼろあんかけ	ちゅうぞうこう (中学校・福部未来学園) なし 梨ゼリー	いわし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリーンピース	たまねぎ えのきたけ しょうが かぼす レモン	ごめ じゃがいも さとう でんぶん なしゼリー	あぶら	615 707	25.6 27.9	16.3 17.1	2.8 3.1	●じゃがいもについて…じゃがいもは、脳や体を動かすエネルギー源となるでんぷんや、かぜを予防するビタミンCが豊富に含まれています。今日はじゃがいもにそぼろあんをからめました。
14	水	パン (卵・乳抜き)		砂の宝石箱	かぼちゃの豆乳ポタージュ キャベツとハムのサラダ		ぶたにく ポーくハム とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ かぼちゃペースト	たまねぎ しめじ らっきょう なし きゅうり キャベツ	パン パンコ さとう	あぶら オリーブあぶら	737 881	30.2 35.8	29.5 34.5	3.4 4.1	●パン(卵・乳抜き)について…鳥取市では、災害時や急な給食中止時の対応に備えて、袋入りのコッペパンを保管しています。このパンは卵・乳が入っていないもので、9月と2月の給食にそれぞれ1回ずつ使用予定です。

※太字の食材は国府町・福部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」がご覧いただけます。

令和4年度



9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立国府学校給食センター

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・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					
15	木	ご飯		焼肉	水ぎょうざスープ 中華和え		ぶたにく みぞ チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たけのこ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく なし きゅうり	ごめ さとう ぎょうざのかわ	あぶら ごまあぶら	小学校 612 中学校 729	小学校 25.9 中学校 30.3	小学校 16.6 中学校 18.6	小学校 2.4 中学校 2.9	●焼肉について…今日の焼肉には、鳥取県産の豚肉が使われています。ソースには隠し味として鳥取県産の梨をすりおろして使っています。よくかんで食べましょう。
16	金	ご飯		豆腐竹輪の磯辺揚げ	豚汁 五目きんぴら		とうふ みぞ とりにく ぶたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しろねぎ れんこん ごぼう	だいこん しろねぎ でんぶん こんにやく	ごめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら	603 741	25.2 31.1	16.3 19.7	2.5 3.2	★とっとりふるさと探検食材★…毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取ふるさと探検献立を実施しています。今月の食材は、鳥取市で作られている「豆腐竹輪」です。地元で作られた食材を味わって食べてください。
20	火	ご飯		スタミナ納豆	けんちん汁 キャベツのみそ炒め		とりにく なっとう とうふ みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しろねぎ だいこん たまねぎ	にんにく キャベツ しろねぎ だいこん たまねぎ	ごめ さとう さとう あぶら	ごまあぶら あぶら	615 733	28.8 34.1	17.5 19.8	2.6 2.9	●スタミナ納豆について…今日は、鳥取県中部の給食で大人気メニューのスタミナ納豆です。納豆には、カルシウムやビタミンなど体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。
21	水	大山小麦 コッペパン		ささみの レモンソースがらめ	ポトフ いろどりサラダ		ささみ ウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ スイートコーン	レモン だいこん たまねぎ キャベツ じゃがいも	コッペパン でんぶん ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	607 723	28.8 34.2	20.4 23.5	3.0 3.6	●ささみについて…ささみは、体をつくる働きのあるたんぱく質が、鶏肉の中で一番多く含まれている部分です。形がささの葉に似ていることから、この名前がつけました。今日は、一口大に切ったささみを揚げて、レモンソースでからめています。
22	木	ご飯		豚肉のしょうが炒め	きぬさやのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん きぬさや さやいんげん	たまねぎ しょうが なし えのきたけ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	584 697	24.9 29.2	13.8 15.3	2.4 2.9	●ひじきについて…ひじきには、強い骨を作るカルシウムや、お腹の中をきれいにする働きのある食物繊維などが多く含まれています。成長期みなさんには積極的に食べてほしい食材の一つです。
26	月	むぎ 麦ご飯		フランクフルト	きのこカレー TORIきゅうちゃんサラダ	国府シャイン マスカット	フランクフルト ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ らっきょう えだまめ しめじ シャインマスカット	ごめ じゃがいも さとう むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	759 898	26.4 30.9	25.0 28.9	3.6 4.2	●きのこについて…鳥取県は、きのこ王国と言われているほどきのこの栽培や研究がさかんなところ。今日は、カレーの中に2種類のきのこ(しめじ、エリンギ)が入っています。
27	火	ご飯		はまちのコロコロ揚げ	厚揚げのみそ汁 キャベツのごま炒め		はまち あつあげ みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ	ごめ ごむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごま	710 841	27.3 31.6	27.2 31.5	2.5 2.9	●みそについて…みそは、日本人の食卓に欠かすことのできない調味料で、大豆を発酵させて作ります。給食では、福部町の生産者さんが作られた手作りみそを使用しています。
28	水	こめ 米粉パン		さけのピザ焼き	コンソメスープ ポテトサラダ		さけ ポークハム	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ チンゲンサイ トマトピューレ バジル にんじん	たまねぎ にんにく だいこん しめじ きゅうり	こめこパン じゃがいも	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	615 714	30.4 34.1	22.0 24.8	2.6 2.9	●米について…古くから日本の食事に欠かすことのできない主食です。今日の給食の米粉パンは、鳥取市産のコシヒカリ、ひとめぼれ、きぬむすめを使用して作られています。
29	木	ご飯		福部らっきょう入り 酢豚	中華スープ 梨入りフルーツミックス		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ らっきょう だいこん えのきたけ みかん なし パイナップル	ごめ でんぶん さとう ごむぎこ	あぶら	629 751	23.6 27.9	16.0 18.1	2.1 2.7	●梨について…梨の主成分は水分で、疲れを取ってくれる働きのあるリンゴ酸やクエン酸も含まれているので水分補給や夏バテ予防にも役立ちます。
30	金	ご飯		若鶏肉の照り焼き	豆腐のすまし汁 チンゲンサイのピリ辛煮		とりにく とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ はくさい きムチ	ごめ さとう	ごまあぶら	583 694	25.6 29.7	17.2 19.3	2.8 3.2	★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、豚肉やわかめなど鳥取市でとれた食べものをたくさん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、しっかり味わって食べてください。

※太字の食材は国府町・福部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」がご覧いただけます。