



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



鳥取市立鹿野学校給食センター

Main table containing school lunch menus for September, including columns for date, main dish, side dishes, dessert, and nutritional information. It also includes a section for '献立の主題とメッセージ' (Theme and Message of the Menu) with illustrations of Tori Prefecture products.

\*太字の食材は鹿野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

鳥取市の今月の給食めあて  
鳥取県の産物を知ろう



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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					
16	金	ごはん	牛乳	豆腐竹輪のごま揚げ	なすのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	みそ ぶたにく	とうふちくわ ぎゅうにゅう	にんじん	なす	こめ	あぶら	小学校 575	小学校 21.4	小学校 13.3	小学校 2.4	★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取り入れて紹介します。今月はとと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	大山小麦 コッペパン	牛乳	さわらのバジル焼き コーンとキャベツのソテー	いちご ジャム	さわら ウインナー	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ かぼちゃ こまつな	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう	オリーブあぶら	小学校 595	小学校 23.3	小学校 18.8	小学校 3.0		●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増えました。学校給食で使用しているさわらは、鳥取港で水揚げしたものです。海の幸に感謝していただきましょう。
21	水	ごはん	牛乳	揚げしゅうまい きゅうりとはるさめのサラダ		いか たら だいち とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん 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	小学校 666	小学校 21.0	小学校 22.8	小学校 2.2		
22	木	炊き込み ごはん	牛乳	はまちの 塩こうじ焼き ゆばの和え物		とりにく はまち みそ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ほししいたけ たまねぎ キャベツ しるねぎ ゆず	こめ ながいも さとう しおこうじ		小学校 610	小学校 26.1	小学校 18.1	小学校 3.1	●炊き込みごはんについて...今日の炊き込みごはんは、鹿野町産のしょうがや、鳥取県産の若鶏肉、ほししいたけ、しめじなどをたっぷり使用して作りました。しょうがの香りやきのこのうま味が効いた、秋を感じられるメニューです。	
26	月	ごはん	牛乳	焼きかだい ひじきの炒り煮		かだい とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しめじ たまねぎ しるねぎ	こめ ふ こんにやく さとう	あぶら	小学校 525	小学校 23.6	小学校 11.7	小学校 2.0		●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	きなこ 揚げパン	牛乳	ハムステーキ ツナサラダ		ハムステーキ まぐろ とうにゅう きなこ	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 きくらげ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	小学校 726	小学校 23.7	小学校 30.1	小学校 3.4		
28	水	ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ 切干大根の含め煮		はたはた ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん もずく	たまねぎ えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 554	小学校 19.9	小学校 15.2	小学校 1.9	★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	牛乳	肉巻き ジャーマンポテト		ぶたにく チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん アスパラガス	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	小学校 589	小学校 25.7	小学校 12.8	小学校 2.2		●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	せきはん 赤飯	牛乳	いかと大豆の お好み焼き チンゲンサイのはりはり和え		だいち いか とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ しょうが しいたけ だいこん もやし	こめ ながいも こむぎこ こんにく でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ くろまい	小学校 617	小学校 21.9	小学校 16.2	小学校 2.8		

※太字の食材は鹿野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。