



鳥取市学校給食イメージキャラクター なつしちゃん

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



鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

日	曜日	主食	牛乳	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				
				主菜	副菜		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	おもとに体の調子をととのえる(緑)	おもと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	kcal	g	g		g			
1	火	大山小麦 コッペパン		ささみの フレーク焼き	ブロッコリーのスープ ほうれんそうのソテー	とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ	コッペパン ノンエッグ マヨネーズ	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	小学校 579	小学校 25.0	小学校 21.0	小学校 2.9	●11月の給食めあてについて...今月の給食めあては「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、多くの人が関わってできています。感謝の気持ちをもって食べてほしいです。
											中学校 692	中学校 29.5	中学校 24.3	中学校 3.6							
2	水	ご飯		赤がれいの あんかけ	きのこ油揚げのみそ汁 ながいものカレー炒め	あかがれい あぶらあげ みそ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ しいたけ たまねぎ しろねぎ	こめ でんぶ こむぎこ さとう ながいも	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	642	24.7	17.5	2.2	●赤がれいについて...赤がれいは、底引き網でとれたものが水揚げされると、赤みが出てくることから名前がつけました。今日は、鳥取港で水揚げされた赤がれいをからっと揚げて、あんをかけました。
											736	28.7	19.0	2.5							
7	月	ご飯		あじの南蛮漬け	こまつなのみそ汁 スタミナ納豆	あじ あつあげ なつとう とりこ	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	こめ でんぶ さとう こむぎこ さとう ながいも	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	729	34.3	23.6	2.3	●スタミナ納豆について...鳥取県中部の学校給食で始まったメニューです。納豆が苦手な子どもたちもおいしく食べられるようにと考案されました。メディアでも取り上げられ、全国でも知られているメニューです。
											819	38.2	25.6	2.6							
8	火	大山小麦 コッペパン		チキンフランク ソーセージ	さつまいもの豆乳ポタージュ かみかみこんにやくサラダ	ベーコン とうにゅう レバー入りフランク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ レモン	コッペパン あぶら さつまいも こんにやく さとう こめこ	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	619	23.2	20.1	2.9	★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、かみごたえのあるこんにやくをサラダに入れました。
											740	27.5	23.5	3.6							
9	水	ゆかりご飯		コロッケ	鶏団子汁 ほうれんそうのおかか煮	ぶたにく とりだんご かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	はくさい ごぼう キャベツ しらねぎ しょう(小)なし	こめ あぶら パンこ じゃがいも さつまいも くり	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	656	20.0	18.9	2.8	●だしについて...だしは和食の基本であり、さまざまな料理でだしを活用しています。学校給食では、みそ汁やすまし汁、煮物などに煮干しや削り節でとっただしを使っています。今日は、削り節でしっかりとだしをとって鶏団子汁を作りました。
											771	23.2	23.3	3.4							
10	木	ご飯		秋さけのみみじ焼き	白ねぎのすまし汁 ひじきの炒り煮	さけ とりこ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しらねぎ だいこん さやいんげん (中)なし	こめ ノンエッグ マヨネーズ やきふ さとう あぶら こんにやく	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	570	24.2	14.6	2.1	★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。今日は紅葉をイメージした「秋さけのみみじ焼き」を取り入れました。すりおろしたにんじんや、刻んだパセリが色鮮やかです。目でも秋を感じながら食べてください。
											678	28.4	16.7	2.5							
11	金	ご飯		ケチャップソース ハンバーグ	なめこのスープ TORIきゅうちゃんサラダ	とりこ ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ だいこん もやし キャベツ らっきょう	こめ さとう ごまあぶら	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	611	23.9	15.7	2.6	●TORIきゅうちゃんサラダについて...鳥取市の学校給食キャラクターのTORIきゅうちゃんをイメージして、「豆腐竹輪」と「らっきょう」を使ったサラダです。鳥取の特産品をおいしく食べてもらおうと考えた、鳥取オリジナルメニューです。
											703	27.4	17.6	3.3							
14	月	ご飯		いわしの コロコロさつま揚げ	じゃぶ汁 はるさめの炒め物	いわし みそ とりこ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん	こめ さとう あぶら でんぶ パンこ はるさめ	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	702	26.5	23.4	2.3	●じゃぶ汁について...鳥取県の郷土料理の一つで、その土地でとれた野菜を、豆腐や鶏肉と一緒に煮た汁物です。人がたくさん集まった時のごちそうとして食べられてきました。
											840	32.2	28.2	2.9							
15	火	こめこ 米粉パン		若鶏肉の塩だれ焼き	煮込みわかめうどん ツナ和え	とりこ あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶどう レモン はくさい うどん しいたけ しらねぎ	こめこパン ごまあぶら うどん さとう みずあめ	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	603	32.3	22.0	3.5	●青谷ぶどうジャムについて...今日は、青谷町産のぶどうを使って給食センターでジャムを作りました。このぶどうは、「フレドニア」という品種で、ほどよい甘さと酸味が特徴です。市販では、見かけませんので、このジャムを食べられるのは大変ラッキーですよ!!
											717	28.3	25.4	4.2							
16	水	ご飯		焼肉	キムチスープ 炒めナムル	ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ ごまあぶら あぶら さとう あぶら ワンタン	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	570	24.8	12.2	2.7	●キムチについて...キムチに欠かせない唐辛子には、辛み成分のカプサイシンが含まれています。血液の流れをよくして体を温めたり、食欲を増進させたりする効果があります。今日は、体が温まるキムチスープにしました。
											654	28.1	13.5	3.4							

※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」がご覧いただけます。



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



Main table containing the monthly menu schedule with columns for date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and nutritional information.

*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。