



# 11月の予定献立表

## 食べ物を大切にしよう



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				献立の主題とメッセージ	
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(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		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
1	火	ごはん		さばの塩焼き	じゃがいもとなめこのみそ汁 キムたく炒め	りんごゼリー	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ	ごはん	あぶら	643	27.8	19.5	2.1	●キムたく炒めについて・・・キムチとたくあんを使った変わった名前炒め物「キムたく炒め」は、長野県塩尻市の学校給食から生まれた混ぜご飯の「キムたくご飯」をアレンジして作ったものです。キムチとたくあんはどちらも漬物で、おなかの調子を整えてくれる乳酸菌が多く含まれています。	
2	水	パン(乳・たまご卵抜きのもの)		チキンカツ	ラビオリ入りコンソメスープ はくさいコールスロー	りんごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん	コッペパン	あぶら	602	27.3	23.0	2.4	●ラビオリについて・・・ラビオリは、小麦粉を練って作った2枚の pasta 生地間に、ひき肉やみじん切りにした野菜などの具材をはさんで切り分けたイタリアの料理です。ゆでたりスープに入れたり、いろいろな食べ方があります。(今日は、災害などのために備蓄している乳・卵抜きのパンを提供します。)	
7	月	ごはん		さけのメンチカツ	ながいも豆乳ポタージュ いろどりサラダ		さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	719	20.0	24.7	1.9	●ながいもについて・・・鳥取県中部の砂丘地では、ながいもの栽培がさかに行われています。長くてまっすぐな「砂丘ながいも」や、ねばりの強い「ねばりっこ」などは、鳥取県のブランド商品として全国に販売されています。今日は、学校給食で人気のメニューであるポタージュにながいもを入れました。	
8	火	ごはん		さわらのスタミナだれかけ	もずくのすまし汁 きんぴらごぼう		さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	ごはん	ごまあぶら	561	23.9	14.1	2.1	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。今日のかみかみメニューは、かみごたえのあるごぼうやこんにやくを使った「きんぴらごぼう」です。ひとくち30回を目標に、味わって食べてください。	
9	水	こめこ米粉パン		わかどりにく若鶏肉のから揚げ	きつねうどん もやしのさっぱり和え		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめこパン	あぶら	670	32.1	29.0	3.1	●きつねうどんについて・・・きつねうどんは、しょうゆや砂糖などを使って甘辛く味付けした油揚げが乗ったうどんです。給食では、きざんだ油揚げをうどんと一緒に煮込んでいます。名前に「きつね」とつく由来は、「油揚げの色がきつね色をしているから」「油揚げはきつねの好物だから」など、様々な説があります。	
10	木	ごはん		はまちのレモン焼き	塩こうじスープ キャベツのカレーソテー		はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん エリンギ	ごはん	あぶら	613	24.6	19.3	2.0	★魚の日献立★・・・毎月10日は「魚の日献立」として、地元でとれた旬の魚を使った献立が登場します。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちをレモン味のソースにからめて焼いた「はまちのレモン焼き」です。はまちは、丈夫な骨をつくるのにかかせないビタミンDが多く含まれています。	
11	金	ごはん		ひら平つくね	まごわやさしいみそ汁 こまつなの煮びたし		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	ごはん	ごまあぶら	585	19.1	14.5	2.4	●まごわやさしいみそ汁について・・・伝統的な和食の食材である豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの頭文字をとったものが「まごわやさしい」です。今日のみそ汁には、これらの食材がすべて使われています。健康的な食生活を送るために、普段から「まごわやさしい」の食材を意識して食べましょう。	
14	月	ごはん		はるま春巻き	具だくさん中華スープ ファイバーサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	こめこ	あぶら	683	17.5	25.9	2.2	●ファイバーサラダについて・・・ファイバーサラダの「ファイバー」は、食物繊維のことを意味します。食物繊維には、おなかの調子をすっきり整える効果があります。今日は、切干大根やくわかめ、にんじんなど食物繊維が多い食材を使ったサラダにしました。
15	火	ごはん		いわしの梅煮	キャベツ豚汁 さつまいもとれんこんの煮物		いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	ごはん		613	22.8	15.5	1.8	●れんこんについて・・・秋から冬にかけて旬を迎えるれんこんは、エネルギーのもとになるでんぷんがおもな成分です。また、免疫力を高めるビタミンCも多く含まれています。気温が下がってかぜをひきやすいこの時期に、積極的に食べてほしい野菜のひとつです。	
16	水	だいせんこむぎ大山小麦コッペパン		ブロッコリーといももちのスープ	チリコンカン		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	616	26.0	22.5	3.0	●いももちについて・・・いもちは、火を通したじゃがいもに片栗粉を加えて練った食べ物です。今日は、ほうれんそうを練りこんだ緑色のいももちがスープに入っています。いももちのように丸い食べ物はのどにつまりやすいので、立ち歩いたり遊んだりせず、食事に集中してよくかんでから飲みこみましょう。	

※太字の食材は鳥取市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」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

鳥取市立第一学校給食センター



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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
17	木	ごはん		あじフライ	吉野汁 五色和え		あじ 豆腐	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし きくらげ しろねぎ えのきたけ スイートコーン	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 607	小学校 20.8	小学校 17.1	小学校 1.6	●吉野汁について…奈良県の吉野地域は、くずという植物からとったでんぶん「くず粉」の産地です。このことから、くず粉でとろみをつけたすまし汁のことを吉野汁といいますが、現在くず粉は貴重なため、給食ではじゃがいもでんぶんを使用しています。とろみがある料理は冷めにくいので、体がぽかぽかと温まります。
18	金	ごはん		鶏肉のらっきょうソースかけ	五目みそ煮 ねぎ塩野菜炒め	毎月19日は 食育の日	とりにく さつまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ ピーマン	らっきょう キャベツ にんにく だいこん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	623 733	26.7 32.9	14.7 16.7	1.6 2.4	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」として、鳥取市でとれた食べ物を給食に取り入れて紹介しています。今月の食材は、福部町でつくられた「らっきょう」です。砂丘地で育ったらっきょうは、色が白くシャキッとした食感が特徴です。
21	月	ごはん		白ねぎあんかけハンバーグ	ほうれんそうのみそ汁 うの花とツナの炒り煮		とりにく ぶたにく みそ おから まぐろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しろねぎ はくさい たまねぎ れんこん えだまめ	ごはん でんぶん ふ さとう	あぶら	597 681	23.2 26.5	14.6 15.9	1.9 2.4	●ほうれんそうについて…秋から冬にかけてが旬のほうれんそうは、鉄分が豊富な野菜です。鉄分が不足すると、貧血になったり体が疲れやすくなります。ほうれんそうには、鉄分の吸収を助けるビタミンCも多く含まれているので、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。
22	火	ごはん		さけのノンエッグマヨネーズ焼き	秋採れきのこのミネストローネ イタリアンポテトサラダ		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	キャベツ だいこん スイートコーン しめじ エリンギ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	633 730	24.4 28.8	18.9 21.5	2.0 2.5	●きのこについて…今日のミネストローネには、しめじとエリンギの2種類のきのこが使われています。きのこは一年中スーパーなどで買うことができますが、野生のきのこは多くのが秋に旬を迎えます。きのこは不足しがちなビタミンやミネラルをとることができ、体の調子を整える効果があります。
24	木	ごはん		かれいのから揚げ	いもこん鍋 ひじきとだいずの煮物		えてかれい とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき	だいこん ごぼう しろねぎ えだまめ	ごはん でんぶん さとう さといも こんにゃく	あぶら	625 746	26.7 33.2	16.7 20.2	1.9 2.4	★郷土料理献立★…今日は、鳥取県の郷土料理や地元でとれた食べ物を使った献立です。「いもこん鍋」は、鳥取藩の武士たちが、庭で育てたさといもやこんにゃくを煮込んで食べたのが始まりとされています。質素な暮らしをするなかでも、食事を楽しくする昔の人々の知恵が詰まった郷土料理です。
25	金	ごはん		ハムステーキ グリーンサラダ	ポークカレー グリーンサラダ		とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく なし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	707 824	23.4 27.2	22.0 25.3	2.9 3.8	●ポークカレーについて…今日のカレーには、鳥取県産の豚肉が入っています。カレーに入れる肉の種類は、地域や家庭によって好みが変わります。東日本では豚肉が人気ですが、西日本では牛肉を入れる地域が多くなります。みなさんが好きなカレーについて、友達や家族とぜひ話してみてください。
28	月	ごはん		しいらの梨ソースかけ	さつまいものみそ汁 きりぼしだいこん ぶくに 切干大根の含め煮		しいら みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん さやいんげん	なし はくさい しめじ しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう さつまいも でんぶん こむぎこ	あぶら	648 744	26.0 29.6	15.8 17.1	1.9 2.3	★かみかみ献立★…今月2回目の「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べることで液がたくさん出て、虫歯などの歯の病気を防ぐ効果があります。また、今日のかみかみ食材の「切干大根」には、丈夫な歯をつくるカルシウムが多く含まれています。しっかりかんで食べて、元気な歯を育てましょう。
29	火	ごはん		しゅうまい	チンゲンサイのピリ辛スープ フルーツ豆乳杏仁		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ スイートコーン りんご もも パインアップル たまねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ パンこ あんにとろろ りんごゼリー	あぶら	643 714	20.0 21.2	14.7 15.0	1.4 1.6	●チンゲンサイのピリ辛スープについて…今日のスープには、コチュジャンという調味料が使われています。コチュジャンはとうがらしや米こうじからつくられていて、甘辛い味が特徴です。とうがらしに含まれるカプサイシンという成分には、体を温める効果があります。
30	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		コロッケ	とりにんご 鶏団子のジンジャースープ とりに TORIきゅうちゃんサラダ		ぶたにく とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが らっきょう キャベツ	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら	624 781	22.6 26.8	25.3 31.9	3.2 4.0	●TORIきゅうちゃんサラダについて…「TORIきゅうちゃんサラダ」は、鳥取市の学校栄養士が考えたオリジナルメニューです。名前についている「TORIきゅうちゃん」は、鳥取市の学校給食キャラクターで、豆腐竹輪とらっきょうがモチーフになっています。地元の特産品を味わって食べてください。

※太字の食材は鳥取市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。