



11月の予定献立表

食べ物を大切にしよう



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Energy/Fat/Salt, and Theme/Message. Includes illustrations of various food items like salmon, chicken, and vegetables.

※本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。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ました。とろみがある料理は冷めにくいので、体がぼかぼかと温まります。
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		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 さいとも 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	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 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 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。