



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



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・はちみつをつくる(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	
							だいこん第1群	だいこん第2群	だいこん第3群	だいこん第4群	だいこん第5群	だいこん第6群	kcal	g	g	g	
1	火	ごはん		わかどり肉の若鶏肉のごま焼き	はくさいのみそ汁 ほうれんそうの炒め物	とりにく あぶらあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	とうがらし ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが だいこんはくさい しろうなぎ スイートコーン	ごめ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●ごまについて…ごまは成分の半分以上が油でできていて、炒ってしぼることで「ごま油」が作られます。ごまに含まれる油には、血液をサラサラにする効果があります。今日は、炒りごまとごま油を使って、ごまの香ばしい風味が楽しめる若鶏肉のごま焼きにしました。	
2	水	大山小麦黒糖パン		キャベツメンチカツ	さつまいもの豆乳ポタージュ くきわかめ入りサラダ	ぶたにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ はくさい しめじ	ことうパン さつまいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●豆乳について…大豆から豆腐を作るときに絞った液体が「豆乳」です。給食では、乳製品の代わりにシチューに入れたり、デザートのカリームとして使ったりしています。今日は、ポタージュスープに入れて、まろやかなコクを出しました。	
7	月	ごはん		わかどり肉の照り焼き	あご竹輪のすまし汁 チンゲンサイのピリ辛炒め	とりにく あごちくわ とうふ 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 キャベツ にんにく たまねぎ はくさいキムチ	ごめ さとう	ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●あご竹輪について…鳥取県の特産品であるあご竹輪には、とびうおのすり身が練りこまれています。鳥取県では、とびうおは「あご」とも呼ばれています。今日はすまし汁の中に入っています。	
8	火	ごはん		豚肉のコロコロ揚げ	コンソメスープ れんこんサラダ	ぶたにく ウインナー ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	れんこんしょうが えだまめ だいこん もやし	ごめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	★かみかみ献立★…8の付く日は、よくかんで食べる献立を取り入れています。今日は、豚肉を一口大に切って油で揚げ、かみごたえをアップさせました。よくかんで食べましょう。	
9	水	大山小麦コッペパン		たらのパン粉焼き	野菜のスープ ジャーマンポテト	たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ スイートコーン	コッペパン パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●たらについて…「たらふく」という漢字は、「たら」の「腹」と書きます。たらはおなかのふくらんだ形をしており、いろいろな種類のえさを食べる魚であることからこの漢字がつけられました。たらは、淡泊であっさりとしているため、スープや鍋、ムニエルなど幅広く料理に使われています。	
10	木	ごはん		かれいのから揚げ	けんちんみそ汁 炒りどり	かれい とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん ごぼう たまねぎ	ごめ でんぶん さとう こむぎこ こんにやく	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	★魚の日献立★…10日は魚の日献立です。左ヒラメ、右かれいと呼ばれ、右側に両目があるのがかれいの特徴です。今日は、かれいを油でじっくり揚げて頭やしっぽも食べられるようにしました。	
11	金	ごはん		フランクフルト	ポークカレー ビーンズサラダ	とりにく だいち ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なし スイートコーン キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●大豆について…大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれており、「畑の肉」とも言われています。また、体の調子を整えるはたらきのあるビタミンやミネラルも多く含まれています。今日は、ビーンズサラダの中に大豆が入っています。	
14	月	ごはん		さけの塩こうじ焼き	厚揚げのみそ汁 キャベツの炒め物	さけ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ なし	ごめ じゃがいも さとう しおこうじ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●塩こうじについて…塩こうじは、米こうじに塩と水混ぜ、発酵させて作られる調味料です。塩こうじに含まれる酵素に、食べ物の甘味やうま味を引き出し、料理をおいしくするはたらきがあります。	
15	火	ごはん		ささみのレモンソースがらめ	白ねぎのスープ こまつなのソテー	ささみ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	レモン はくさい きくらげ スイートコーン しろうなぎ もやし	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●こまつなについて…こまつなは緑黄色野菜の一つです。かぜを予防してくれる働きのあるビタミンCや、骨を作ってくれるカルシウム、血を作る働きをする葉酸、鉄分など成長期に欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。	
16	水	大山小麦コッペパン		しゅうまい	みそラーメン 中華サラダ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい もやし たまねぎ キャベツ なし	コッペパン しゅうまいのかわ ちゅうかめん さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●みそについて…みそは、大豆に麴と塩を加え、発酵させて作られます。「みそは医者いらず」ということわざもあるように、とても栄養価が高く、和食に欠かすことのできない調味料です。	

※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」「給食レシピ」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 with columns for date, main dish, side dish, dessert, and nutritional information. Includes detailed descriptions of each meal and its ingredients.

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。