



# 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

鳥取市立湖東学校給食センター



| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず                |                             | デザート<br>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 | たんぱく質 | 脂質   | 食塩   |  |   |
|    |    |               |    |                    |                             |                      | 第1群                | 第2群    | 第3群              | 第4群  | 第5群             | 第6群   |       |       |      |      |  | kcal  |
| 1  | 火  | ごはん           |    | さばの塩焼き             | じゃがいもとなめこのみそ汁<br>キムたく炒め     | (湖南学園・湖東中)<br>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   | 小学校   | 小学校   | 小学校  | 小学校  | ●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  | 大山小麦<br>コッペパン |    | チキンカツ              | ラビオリ入りコンソメスープ<br>はくさいコールスロー | (小)りんごゼリー            | 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   | 643   | 27.8  | 19.5 | 2.1  | ●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 生地の間に、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て食べたりする以外にも、トマトやクリームソースにからめて食べるなど、いろいろな食べ方があります。      |   |
| 7  | 月  | ごはん           |    | さけのメンチカツ           | ながいも豆乳ポタージュ<br>いろいろサラダ      |                      | 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んに行われています。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<br>だれかけ   | もずくのすまし汁<br>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  | 米粉パン          |    | わかどりにく<br>若鶏肉のから揚げ | きつねうどん<br>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<br>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 | 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。今月は、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           |    | ひらつくな              | まごわやさしいみそ汁<br>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<br>春巻き         | 具だくさん中華スープ<br>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<br>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             | さつまいも | 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られるれんこんは、エネルギーのもとになるでんぶ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  | 大山小麦<br>コッペパン |    | フランクフルト            | ブロッコリーといももちのスープ<br>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。      |   |

※太字の食材は鳥取県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

鳥取市立湖東学校給食センター



| 日曜日 | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず             |                               | デザート<br>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のえる(緑)              |  | おも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         |   |  |
|     |    |               |    |                 |                               |            | 第1群                         | 第2群    | 第3群                          | 第4群                                    | 第5群   | 第6群                      |            |             |             |            |   | kcal   |
| 17  | 木  | ごはん           |    | あじフライ           | 吉野汁<br>五色和え                   |            | あじ<br>とうふ                   | ぎゅうにゅう | ほうれんそう<br>にんじん               | もやし<br>しろねぎ<br>えのきたけ<br>スイートコーン        | ごはん<br>パンこ<br>でんぶん<br>さとう                   | あぶら                      | 小学校<br>607 | 小学校<br>20.8 | 小学校<br>17.1 | 小学校<br>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いました。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<br>ねぎ塩野菜炒め              |            | とりにく<br>さつまあげ<br>みそ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん<br>ねぎ<br>ピーマン | らっきょう<br>キャベツ<br>にんにく<br>だいこん          | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>こんにやく        | ごまあぶら<br>あぶら             | 623        | 26.7        | 14.7        | 1.6        | ★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<br>うの花とツナの炒り煮      |            | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ<br>おから   | まぐろ    | ぎゅうにゅう                       | ほうれんそう<br>にんじん                         | しろねぎ<br>はくさい<br>たまねぎ<br>れんこん                | ごはん<br>でんぶん<br>ふ<br>さとう  | あぶら        | 597         | 23.2        | 14.6       | 1.9   | ●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ったりします。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<br>イタリアンポテトサラダ |            | さけ<br>ベーコン                  | ぎゅうにゅう | トマト<br>にんじん                  | キャベツ<br>スイートコーン<br>しめじ<br>エリンギ<br>たまねぎ | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                         | ドレッシング<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 633        | 24.4        | 18.9        | 2.0        | ●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           |    | かれのいのから揚げ       | いもこん鍋<br>ひじきとだいの煮物            |            | えてかれい<br>とりにく<br>だいず        | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ひじき                  | だいこん<br>ごぼう<br>しろねぎ<br>えだまめ            | ごはん<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>さとう<br>さいとも<br>こんにやく | あぶら                      | 625        | 26.7        | 16.7        | 1.9        | ★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や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、食事を楽しもうと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<br>グリーンサラダ             |            | とりにく<br>ぶたにく<br>とりレバー       | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー               | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり           | ごはん<br>じゃがいも<br>ごまドレッシング                    | あぶら                      | 707        | 23.4        | 22.0        | 2.9        | ●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<br>切干大根の含め煮         |            | しいら<br>みそ<br>かまぼこ           | ぎゅうにゅう | トマト<br>にんじん<br>さやいんげん        | なし<br>しめじ<br>しろねぎ<br>きりぼしだいこん          | ごはん<br>さとう<br>さつまいも<br>でんぶん<br>こむぎこ         | あぶら                      | 648        | 26.0        | 15.8        | 1.9        | ★かみかみ献立★…今月2回目の「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べるとだ液がたくさん出て、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<br>フルーツ豆乳杏仁     |            | とりにく<br>ぶたにく                | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ<br>にんじん               | もやし<br>スイートコーン<br>りんご<br>パイナップル        | ごはん<br>こむぎこ<br>はるさめ<br>パンこ<br>あんこ<br>りんごゼリー | あぶら                      | 643        | 20.0        | 14.7        | 1.4        | ●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、甘辛い味の特徴です。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  | 大山小麦<br>コッペパン |    | コロッケ            | 鶏団子のジンジャースープ<br>TORIきゅうちゃんサラダ |            | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふちくわ      | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな                 | たまねぎ<br>しょうが<br>らっきょう<br>キャベツ          | コッペパン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう        | あぶら                      | 624        | 22.6        | 25.3        | 3.2        | ●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。