



9月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく 鳥取市の今月の給食めあて



鳥取県の産物を知ろう



とっとりしりつあおやがっこうきゅうしよく 鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・6つの基礎食品群					えいようか 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 	
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・あか		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
							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					
1	金	ごはん		さばの塩焼き	豚汁 ほうれんそうのごま和え	ほか	さば ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう えのきたけ もやし だいこん	こめ ごま	小学校 630	小学校 28.8	小学校 17.8	小学校 2.3	<p>●9月の給食のめあてについて…今月のめあては、「鳥取県の産物を知ろう」です。豊かな自然に恵まれた鳥取県には、多くの特産物があります。12日にはとっとり県民の日があり、ふるさとととつりを意識して献立を考えました。みなさんもこの機会に食のみやこととつりについて考えてみませんか。</p>	
4	月	ごはん		ささみカツ	ポークカレー えびのさわやかマリネ	ほか	とりにく ぶたにく ぶたレバー えび	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス キャベツ スイートコーン	たまねぎ にんにく なし	こめ あぶら さとう じゃがいも	小学校 750	小学校 29.0	小学校 20.8	小学校 2.7	<p>●えびについて…日本ではえびは、長いひげや腰が曲がったように見える姿から、長寿を祝う縁起ものとされています。また、フライや天ぷら、すしなど日本は世界でも有数のえび消費国です。国内でも、漁獲や養殖をされていますが多くが輸入にたよっています。今日は、鳥取港水揚げの赤えびを使っています。</p>	
5	火	パン たまごにゅうめ (卵・乳抜き)		あじのフレーク焼き	米粉マカロニのスープ まめまめサラダ	ほか	あじ ベーコン だいた	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	きゅうり えだまめ たまねぎ	パン ノンエッグ マヨネーズ パンこ コーンフレーク ドレッシング こめこマカロニ じゃがいも	小学校 618	小学校 28.3	小学校 26.3	小学校 2.5	<p>●まめまめサラダについて…まめまめサラダには、えだまめと大豆を使っています。えだまめは、大豆の未熟豆です。たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維を多く含み、大豆にはないビタミンAとビタミンCを含みます。夏バテ防止に取り入れました。</p>	
6	水	ごはん		さわらのスタミナ だれかけ	豆腐のみそ汁 ながいものうま煮	ほか	さわら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	にんにく だいこん しめじ たまねぎ	こめ あぶら ながいも さとう でんぶん	小学校 628	小学校 26.7	小学校 17.0	小学校 2.3	<p>●ながいもについて…ながいもは鳥取県の特産物で、主に県中部の砂地でつくられています。せんざりにしたり、すりおろしたりして生で食べることができ、また揚げたり煮たり、焼いたり加熱してもおいしくいただくことができます。今日は、煮物にしました。</p>	
7	木	ごはん		しゅうまい	オクラのスープ なすとピーマンのピリ辛炒め	ほか	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん ピーマン たまねぎ	もやし なす しろねぎ えのきたけ にんにく	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぶん	小学校 604	小学校 22.1	小学校 14.8	小学校 2.1	<p>●ピーマンについて…ピーマンは、フランス語の「ピメント」という言葉が語源です。ピメントの意味は「とうがらし」です。ピーマンは、とうがらしの仲間、長い年月をかけて改良されたものです。ピーマンの苦みは、虫や鳥などから身を守るためです。</p>	
8	金	ごはん		あごのかば焼き	もずくのすまし汁 ごぼうサラダ	ほか	とびうお もずく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ごぼう しょうが	たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ	こめ ごま でんぶん さとう	小学校 614	小学校 24.0	小学校 16.6	小学校 1.9	<p>●ごぼうについて…ごぼうは、秋から冬にかけ収穫され、貯蔵されたものが1年中出回ります。1000年以上も前に薬草として中国から伝わりました。千葉県では、直径10センチ以上もあるごぼうがつくられているそうです。</p>	
11	月	ごはん		豚肉の塩こうじ焼き	じゃがいものみそ汁 いかともやしの炒め物	ほか	ぶたにく いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ あぶら しおこうじ じゃがいも	小学校 626	小学校 27.5	小学校 16.4	小学校 2.2	<p>●いかについて…とつりの夏の風物詩といえは漁火です。夜間に集魚灯でいかを集めて獲ります。今日使用しているいかは、とつり港で水揚げされたものです。日本ではいかの消費量が多いため、アフリカやアジア各国から輸入しています。</p>	
12	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		地鶏ピヨの から揚げ	酒ノ津わかめの豆乳スープ カラフルらっきょうサラダ	二十世紀 梨	とりにく とうふ とうにゅう ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり スイートコーン なし にんにく	たまねぎ しろねぎ らっきょう キャベツ	パン さとう でんぶん	小学校 633	小学校 25.6	小学校 27.5	小学校 3.1	<p>★とつり県民の日献立★…9月12日は、「とつり県民の日」です。今日の献立には、「二十世紀梨」、「鹿野地鶏ピヨ」、「福部砂丘らっきょう」など県の特産物を取り入れています。学校給食を通して、ふるさととつりをもっともっと好きになってほしいと願っています。</p>	
13	水	ごはん		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	吉野汁 夏だいこんのべっこう煮	ほか	さけ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん だいこん	たまねぎ しめじ たけのこ しょうが	こめ でんぶん さとう あぶら	小学校 628	小学校 29.3	小学校 18.2	小学校 1.8	<p>●さけについて…さけは、ビタミン類が豊富な魚で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや胃腸を温めたり、血行をよくしたりするビタミンEも多く含まれます。「疲労回復のビタミン」と言われるビタミンB1も多く含まれています。</p>	
14	木	ごはん		ひら 平つくね	かぼちゃのみそ汁 甘長とうがらしのきんぴら	ほか	みそ あぶらあげ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな あまながとうがらし	キャベツ れんこん でんぶん こんにやく	こめ あぶら さとう でんぶん こんにやく	小学校 638	小学校 21.0	小学校 17.4	小学校 2.9	<p>●かぼちゃについて…かぼちゃは夏から秋にかけて収穫されます。収穫したかぼちゃは、丸のまま3から4か月ほど貯蔵することができます。貯蔵することで、熟成され、甘くおいしくなります。日本は、かぼちゃをメキシコやニュージーランド、トンガなどから輸入することで一年中かぼちゃが出回るようになりました。</p>	

※太字の食材は青谷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。



9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 鳥取県の産物を知ろう



Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information for each day from Sept 15 to Sept 29. Columns include date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and detailed nutrient breakdown.

※太字の食材は青谷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。