



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

鳥取市立第一学校給食センター



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutrients, and Description. Includes illustrations of various dishes like salmon, soybean paste, and bread.

※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。

# 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

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<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                                |               | おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(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         |  |
|    |    |               |    |                 |                                   |               | 第1群                            | 第2群            | 第3群                           | 第4群  | 第5群                   | 第6群                   | kcal       | g           | g           | g          |  |
| 15 | 金  | ごはん           |    | 竹輪の磯辺揚げ         | 沢煮椀<br>ほうれんそうのごま和え                |               | ちくわ<br>ぶたにく                    | ぎゅうにゅう<br>あおのり | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう        | だいこん<br>たけのこ<br>もやし<br>キャベツ                  | ごはん<br>あぶら            | あぶら                   | 小学校<br>627 | 小学校<br>23.4 | 小学校<br>17.4 | 小学校<br>2.4 | ●竹輪について…竹輪やかまぼこなどの魚肉練り製品は、魚のすり身に塩や酒、みりんなどの調味料を加えて練り、形を整えてから加熱して作ります。各家庭に冷蔵庫がなかった時代に、日持ちしない魚を地元で加工して、保存ができるように考えられた食べ物です。                           |
| 19 | 火  | ごはん           |    | 豚肉と大黒なす美のキムチ炒め  | もずくのスープ<br>きゅうりといかのナムル            | 毎月19日<br>食育の日 | ぶたにく<br>チキンハム<br>いかに           | ぎゅうにゅう<br>もずく  | にんじん<br>チンゲンサイ                | キャベツ きゅうり<br>はくさいキムチ<br>なす だいこん<br>スイートコーン   | ごはん<br>あぶら            | あぶら                   | 小学校<br>571 | 小学校<br>23.3 | 小学校<br>12.4 | 小学校<br>2.5 | ★とっとりふるさと探検献立★…今月のとっとりふるさと探検食材は「なす」です。鳥取市で栽培された大黒なす美(干南なす)を豚肉やキムチと炒めました。豚肉には疲労回復、キムチには食欲増進の効果がありません。油との相性が良いなすとこれらを一緒に炒めると、夏の疲れをとってくれます。           |
| 20 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | 野菜たっぷり<br>メンチカツ | 煮込みうどん<br>キャベツの炒め物                |               | とりにく<br>ぶたにく                   | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう<br>とうがらし | たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ もやし<br>スイートコーン          | コッペパン<br>パンこ<br>うどん   | あぶら                   | 小学校<br>591 | 小学校<br>21.2 | 小学校<br>21.8 | 小学校<br>2.7 | ●キャベツについて…キャベツは葉が何枚も重なりあって玉になっています。だいたい40~50枚くらい重なっているそうです。キャベツ特有の成分として、ビタミンU(別名キャベジン)があります。傷ついた胃や腸の粘膜を修復してくれるため、胃腸薬として売られているほどです。                 |
| 21 | 木  | ごはん           |    | さばの塩焼き          | 具だくさん汁<br>きんぴらごぼう                 |               | さば<br>かまぼこ<br>こうやどらふ<br>みそ     | ぎゅうにゅう         | にんじん                          | たまねぎ<br>だいこん<br>しろねぎ<br>ごぼう                  | ごはん<br>あぶら            | あぶら                   | 小学校<br>606 | 小学校<br>25.2 | 小学校<br>17.4 | 小学校<br>1.9 | ●具だくさん汁について…かまぼこや高野豆腐、大根などの野菜が入ったお汁です。高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作るため、たんぱく質や鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。栄養バランスの良いお汁をしっかり食べて、健康な体をつくりましょう。                          |
| 22 | 金  | ごはん           |    | フランクフルト         | 秋の実りカレー<br>グリーンサラダ                |               | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>だいず<br>とりレバー | ぎゅうにゅう         | かぼちゃ<br>にんじん<br>ブロッコリー        | たまねぎ<br>にんにく なし<br>キャベツ<br>きゅうり              | ごはん<br>あぶら            | あぶら                   | 小学校<br>730 | 小学校<br>24.8 | 小学校<br>23.9 | 小学校<br>3.0 | ●秋の実りカレーについて…大豆やかぼちゃなど、鳥取県産の秋の食材がたっぷり入ったカレーです。給食のカレーのおいしさの秘訣は、複数のカレールーと梨ピューレを使っていることです。たくさんのおかずが組み合わせられて、コクやうまみが増し、かくし味のフルーツで甘みやまろやかさがプラスされています。   |
| 25 | 月  | ごはん           |    | 若鶏肉の照り焼き        | じゃがいものみそ汁<br>なすの甘辛炒め              |               | とりにく<br>みそ<br>ぶたにく             | ぎゅうにゅう         | こまつな<br>にんじん<br>ピーマン          | たまねぎ<br>しろねぎ<br>なす                           | ごはん<br>あぶら            | あぶら                   | 小学校<br>606 | 小学校<br>24.2 | 小学校<br>16.6 | 小学校<br>1.8 | ●じゃがいもについて…じゃがいもはでんぷんが主成分ですが、ビタミンCも多く含まれています。野菜のビタミンCは煮ると水に溶け出しやすいのですが、じゃがいもは加熱するとでんぷんが固まって、いもの中にビタミンCがたまりやすくなります。じゃがいもは調理してもビタミンCの減りが少ないのはこのためです。 |
| 26 | 火  | ごはん           |    | 揚げぎょうざ          | きのこのスープ<br>フルーツミックス               |               | ぶたにく<br>とりにく<br>とうふ            | ぎゅうにゅう         | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ          | キャベツ たまねぎ<br>しいたけ えのきたけ<br>もやし もも<br>パイン りんご | ごはん<br>あぶら            | あぶら                   | 小学校<br>624 | 小学校<br>17.5 | 小学校<br>16.8 | 小学校<br>1.5 | ●きのこについて…きのこにはうまみ成分が含まれていて、昆布やかつお節と同じように、おいしい「だし」となります。今日のスープには「しいたけ」と「えのきたけ」が入っています。きのこを組み合わせることで、うまみの強さがさらにアップするので、味わってみてください。                   |
| 27 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | さけのキャロットソース焼き   | 豆乳クリームシチュー<br>いろどりマリネ             |               | さけ<br>とうにゅう<br>かつおぶし           | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>パセリ                   | たまねぎ<br>きゅうり<br>スイートコーン                      | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう | ノンエッグ<br>マヨネーズ<br>あぶら | 小学校<br>635 | 小学校<br>26.1 | 小学校<br>25.8 | 小学校<br>2.8 | ●キャロットソースについて…ほぼ毎日給食に登場し、料理の彩りをよくしてくれるにんじん。花型や星型にしてスープに入っていることもあります。今日のさけのキャロットソース焼きは、すりおろしたにんじんをノンエッグマヨネーズに加え、見た目も鮮やかに仕上げました。                     |
| 28 | 木  | ごはん           |    | 和風ハンバーグ         | わかめのみそ汁<br>切干大根のソース炒め             |               | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ             | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>こまつな                  | たまねぎ<br>しめじ えだまめ<br>もやし キャベツ<br>きりぼしだいこん     | ごはん<br>あぶら            | あぶら                   | 小学校<br>596 | 小学校<br>20.6 | 小学校<br>15.3 | 小学校<br>2.1 | ★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食べ物の消化・吸収を助けます。今日のソース炒めには、かみかみごたえのある切干大根を入れています。一口30回を目安によくかんで食べましょう。                               |
| 29 | 金  | ごはん           |    | 赤がれいのから揚げ       | つきみだんごじる<br>月見団子汁<br>ねじりこんにやくの炒り煮 |               | あかがれい<br>さつまあげ                 | ぎゅうにゅう         | かぼちゃ<br>にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん  | たまねぎ<br>だいこん                                 | ごはん<br>さとう<br>あぶら     | あぶら                   | 小学校<br>612 | 小学校<br>22.7 | 小学校<br>14.5 | 小学校<br>1.7 | ★月見献立★…今年9月29日は十五夜です。日本では古くから、十五夜の日に団子やすずきをお供えてお月見をし、農作物が収穫できたことに対して感謝の気持ちを表す習慣があります。今日は十五夜にちなみ、白玉団子やかぼちゃ味のいもちを入れた「月見団子汁」にしました。                    |

※本日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。