

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

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価							
				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	g	g	g				
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	ぎゅうにゅう	ねぎ	ごぼう	ごめ	ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	604	26.5	16.5	2.2
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	とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん	おきおぎ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	750	29.0	20.8	2.7
5	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		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	ぎゅうにゅう	にんじん	おきおぎ	コッペパン	ノンエッグマヨネーズ	小学校	小学校	小学校	小学校	618	28.3	26.3	2.5
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	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	628	26.7	17.0	2.3
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	とりこ	ぎゅうにゅう	オクラ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	604	22.1	14.8	2.1	
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	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	614	24.0	16.6	1.9
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煮	ほか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	おきおぎ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	597	27.6	13.4	2.2
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	ほか	とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	コッペパン	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	633	25.6	27.5	3.1
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	ぎゅうにゅう	にんじん	おきおぎ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	600	26.4	16.5	1.7
14	木	ごはん		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	つくね	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	キャベツ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	638	21.0	17.4	2.9

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白があり、ふるさととつと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つとりについて考えてみませんか。

●豚肉について...豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB2が多く含まれています。今日は、人気のカレーに豚肉を沢山入れました。しっかり食べて夏の疲れをとりましょう。

●大豆について...大豆は、良質なたんぱく質を含むことから「畑の肉」と呼ばれています。栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。今日は、大豆をたっぷり使ったサラダです。

●ながいもについて...ながいもの特徴であるネバネバには体を元気にするパワーがあります。水分が多いのでそのまま食べるとサクサクとした食感で、熱を加えるとホクホクとした食感になります。

●なすについて...なすの紫色の皮には、「ナスニン」という栄養が含まれています。ナスニンは、ポリフェノールの一種で老化や免疫力の低下、生活習慣病を予防する働きがあります。

★かみかみ献立★...毎月、8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、脳の働きを活発にしたり消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、よくかんで食べるように、ごぼうサラダにしました。

●塩こうじについて...塩こうじは、こうじと塩、水を混ぜて発酵させた日本で昔から利用されてきた伝統的な調味料です。肉や魚の下味に使うことで、肉や魚の身がやわらかくなったり、うま味が増したりします。今日は、塩こうじに漬けた豚肉を焼きました。

★とっとり県民の日献立★...9月12日は、「とっとり県民の日」です。県民の日にちなみ、県のシンボル「二十世紀梨」をはじめ、鳥取地鶏「ピヨ」など、とつとりの食べものをたくさん献立に取り入れました。学校給食を通して、ふるさととつとりをもっともっと好きになってほしいと願っています。

●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、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。

●かぼちゃについて...βカロテンをはじめ、ビタミン、カリウム、食物繊維などを多く含む緑黄色野菜です。現在多く出回っているのは西洋かぼちゃで、和洋中の煮物や汁物、サラダ、和え物などの料理だけでなく、パンやお菓子にもよく使われるようになってきました。

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治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」をご覧ください。

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

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	食べもののほたらき・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)		おもに熱やうらのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいてん第1群	だいてん第2群	だいてん第3群	だいてん第4群	だいてん第5群	だいてん第6群					
15	金	ゆかりごはん		はたはたフライ	キャロットポタージュ フルーツミックス	ほか	はたはた	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり	たけのこ リンギ グリーンピース みかん	ごめ じゃがいも マスカットゼリー バナナアップル	あぶら	小学校 723	小学校 19.8	小学校 19.9	小学校 2.2	●はたはたについて・・・はたはたは、県内では「白はた」と呼ばれていて、鳥取県は水揚げ量が多いです。脂がのっているのが特徴です。今日は、はたはたを揚げてみました。
19	火	こめこ米粉パン		カレーメンチカツ	なすのスープパゲッティ きゅうりたっぷりサラダ	とりにく ウインナー ツナ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たけのこ なす きゅうり キャベツ	ごめ こめコバン パンコ スパゲッティ さとう	あぶら	小学校 644	小学校 29.9	小学校 26.4	小学校 3.5	★とっとりふるさと探検献立★・・・毎月19日の食育の日は、とっとりふるさと探検献立として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介します。今月は、「なす」です。なすをたっぷり使ったスパゲッティです。
20	水	ごはん		はまちの照り焼き	いものこ汁 いろどりひじき煮	はまち とうふ ベーコン	はまち	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき	しろゆづり ごぼう れんこん グリーンピース	ごめ さといも さとう スイートコーン	あぶら	小学校 676	小学校 24.5	小学校 19.3	小学校 2.2	●ひじきについて・・・ひじきは春に収穫して、乾燥させることで長い間保存できるようになります。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、成長をうながすヨウ素などの栄養が豊富です。
21	木	ごはん		チキンの トマトソースかけ	とっとりきらげのスープ なっしちゃんサラダ	とりにく ちくわ	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	にんにく たけのこ きくらげ おししよゆづり	ごめ はるさめ ながいも さとう	あぶら	小学校 594	小学校 23.9	小学校 12.3	小学校 2.0	★鳥取市オリジナルメニュー(なっしちゃんサラダ)★・・・鳥取市の学校栄養士グループが「鳥取市学校給食キャラクターなっしちゃん」をPRしようと献立名に取り入れました。鳥取市の特産品である梨や豆腐竹輪をはじめ、白ねぎ、ながいもを使って、さっぱりとした味わいと、食感が楽しめる一品に仕上げました。
22	金	炊き込みごはん		かれいのから揚げ	夏だいこんのみそ汁 豚キムチ	とりにく えてかれい ぶたにく	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しいたけ なす だいこん キャベツ もやし	ごめ ごめ じゃがいも さとう やきふ ほくさいキムチ	あぶら ごまあぶら	小学校 578	小学校 26.7	小学校 16.4	小学校 3.2	●かれいについて・・・「かれい」と「しらめ」はよく似た魚です。「左しらめに右かれい」という覚え方があり、右側に頭がついているのがかれいです。今日は、かれいをまるごと揚げたから揚げです。
25	月	ごはん		ぎょうざ	八宝菜 パンサンスー	中のみ お月見 デザート	ぶたにく とりにく いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが たまねぎ きゅうり たけのこ もやし キャベツ きくらげ はるさめ	ごめ ごめ さとう ごまあぶら ごま みかんゼリー	あぶら ごまあぶら	小学校 604	小学校 20.0	小学校 13.9	小学校 1.9	●パンサンスーについて・・・パンサンスーは、細く切った材料をあえた料理です。今日の給食では、はるさめ、茶かまぼこ、もやし、きゅうり、にんじんなどを甘酢とごま油で調味します。さっぱりとした味わい、油の多い料理などにもぴったりです。
26	火	パン(たまご・乳抜き)		たらのパジル焼き	ミネストローネ ブロッコリーのソテー	たら ウインナー	たら	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パジル	だいこん しめじ パン スイートコーン じゃがいも キャベツ	ごめ ごめ じゃがいも さとう さとう	あぶら	小学校 513	小学校 26.0	小学校 15.4	小学校 3.3	●ブロッコリーについて・・・ビタミンやミネラルを多く含み、ビタミンCはレモンと同じくらいあります。花が咲く前の栄養が詰まった「つぼみ」を食べています。今日は、ブロッコリーをソテーにしました。
27	水	ごはん		河内さといも入り コロッケ	まごわやさしいみそ汁 こまつなの梅かつお和え	ぎゅうにゅう かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ こまつな かつおぶし	たけのこ しいたけ もやし うめ じゃがいも さといも さとう	ごめ ごめ さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	小学校 630	小学校 18.5	小学校 16.1	小学校 2.4	●まごわやさしいみそ汁について・・・「まごわやさしい」の頭文字が付く食材を使った具だくさんなみそ汁です。普段の食事で取りにくい豆類や海そう類も、みそ汁に入れることで取り入れやすくなります。
28	木	ごはん		デミグラスソース ハンバーグ	野菜スープ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり えだまめ	たけのこ キャベツ セロリ パンコ じゃがいも さとう	ごめ ごめ パンコ バナナ	あぶら	小学校 651	小学校 24.3	小学校 20.4	小学校 1.8	★かみかみ献立★・・・今日のかみかみ献立には、「かみかみサラダ」を取り入れました。よくかむことで、あごの筋肉をしっかりと動かすことになり、脳への血流が増え、脳が活性化します。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。
29	金	ごはん		しいらのみそがらめ	月見団子汁 さといもの甘辛煮	しいら みそ ぶたにく	しいら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しょうが えのきたけ たけのこ キャベツ グリーンピース	ごめ ごめ さといも さとう みかんゼリー	あぶら	小学校 762	小学校 28.9	小学校 16.2	小学校 2.0	★月見献立★・・・お月見とは、1年のうちで最も空がきれいに見える旧暦の8月に、明るく美しい月を眺める行事で、「十五夜」ともいいます。今日は、団子を月に見立てた月見団子汁や、秋が旬の食べものを献立に取り入れました。

※本日の食材は河原町産、佐治町産、用瀬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」をご覧ください。