



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

鳥取市立湖東学校給食センター



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					
1	金	ごはん		さばのカレー焼き	チンゲンサイのスープ はるさめサラダ	さば ローズハム	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし きゅうり スイートコーン	ごはん さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら	小学校 626	小学校 23.1	小学校 17.4	小学校 2.1	●カレー粉について…カレー粉はターメリックやクミンなど、様々なスパイスがミックスされています。食欲をそそり、消化を助けてくれる働きがあるので、夏バテ予防に効果的です。今日は、さばをスパイシーなカレー味にして焼きました。		
4	月	ごはん		かぼちゃとさつまいものコロッケ	たまねぎのみそ汁 こまつなのり酢和え	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり にんじん ねぎ こまつな	かぼちゃ ほうれんそう にんじん キャベツ	たまねぎ だいこん しめじ さつまいも パンこ さとう	ごはん じゃがいも さつまいも パンこ さとう	あぶら	605	17.3	17.5	1.7	●のりについて…のりなどの海藻にはカルシウムやマグネシウム、ヨウ素が多く含まれています。どれも成長に欠かせない栄養素で、ヨウ素はホルモンの材料になる大切なものです。今日の和え物にはのりがたっぷり入っているので、磯の香りを楽しみながら食べてください。	
5	火	ごはん		いわしのしょうが煮	豆腐のすまし汁 ごぼうとピーマンの みそ炒め	いわし 豆腐 ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん しょうが ほうれんそう ピーマン えのきたけ とうがらし	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら	604	22.3	18.4	1.7	●ごぼうについて…ごぼうは土の中にまっすぐ伸び、長いものは150cmほどになります。収穫の時は、ごぼうが折れたり、傷がついたりしないようにするのがとても大変だそうです。食物繊維たっぷりのごぼうを、今日はピーマンと一緒にみそ炒めにしました。		
6	水	大山小麦 コッペパン		ミートボール	なすのミネストローネ ツナポテト	とりにく ぶたにく ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん トマト パセリ たまねぎ にんにく	なす キャベツ たまねぎ にんにく	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	オリーブあぶら	586	25.9	20.9	2.6	●コッペパンについて…学校給食のコッペパンは、市販のパンよりも甘みや脂質が少なく、薄味にしています。主食としておかずの味を引き立てるため、砂糖などの配合割合を工夫しているのです。鳥取市のコッペパンは、大山のふもとで栽培された小麦を使って作られています。		
7	木	ゆかり ごはん		あごのフライ	ふのみそ汁 五色和え	あご みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん ねぎ こまつな しそ	たまねぎ もやし スイートコーン ごぼう	ごはん でんぶん パンこ ふ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	589	21.0	14.4	2.6	●あごについて…鳥取県では「とびうお」のことを「あご」と呼び、刺身やつみれ、フライなどいろいろな料理にして食べられています。あごには、皮膚や粘膜を健康に保つ「ナイアシン」という栄養素がたくさん含まれています。		
8	金	ごはん		ハムステーキ	にらのピリ辛スープ なっしちゃんサラダ	とりにく ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう にんじん にら たまねぎ なし エリンギ しろねぎ	たけのこ だいこん たまねぎ なし さとう	ごはん ながいも さとう	オリーブあぶら	594	22.5	15.4	2.0	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日は、梨やながいも、豆腐竹輪など鳥取の特産品を使った「なっしちゃんサラダ」です。様々な食材の食感が楽しめる、さっぱりとした味のサラダです。よくかんで、味わって食べてみてください。		
11	月	ごはん		しいらの薬味だれかけ	ゆばのすまし汁 炒りどり	しいら ゆば とりにく	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん とうがらし こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう	ごはん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	626	26.5	16.8	1.6	●ゆばについて…大豆に水を加えながらすりつぶしたものが「豆乳」です。豆乳を加熱すると、上に膜がはってきます。その膜をすくい上げたものが「ゆば」です。大豆の栄養が詰まった、栄養価の高いゆばを、野菜やきのこと一緒にすまし汁にしました。		
12	火	ごはん		砂の宝石チキン	境港サーモン団子のスープ 酒ノ津わかめのサラダ	とりにく さけ たら みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん しろねぎ きゅうり スイートコーン	らっきょう もやし たまねぎ だいこん しろねぎ きゅうり スイートコーン	ごはん さとう でんぶん にじっせいきなしゼリー	あぶら	611	24.8	12.8	2.5	★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。今日はらっきょうや境港で養殖されたサーモン、気高町の酒ノ津わかめ、二十世紀梨など、地元でとれた食べ物を取り入れました。このほかにも、鳥取県にはおいしいものがたくさんあります。ぜひ調べてみてくださいね。		
13	水	パン (乳・卵抜き のもの)		ポテトカップの トマトグラタン	夏だいこんのポトフ たこのガーリック炒め	おから ウインナー たこ	ぎゅうにゅう トマト にんじん ブロッコリー スイートコーン	なす キャベツ だいこん エリンギ たまねぎ にんにく スイートコーン	コッペパン じゃがいも こめこ こめこマカロニ	あぶら	566	19.6	22.4	2.3	●たこについて…たこの足は何本か知っていますか。たこは英語で「Octopus」といいます。「oct」は「8」を表す言葉で、たこの足は8本です。ちなみに10本の足を持つのはいかです。今日は鳥取港で水揚げされた「ミズダコ」をにんにくと一緒に炒めました。		
14	木	ごはん		さわらの塩こうじ焼き	えのきたけのみそ汁 かぼちゃのうま煮	さわら とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ	ごはん しおこうじ さとう でんぶん	あぶら	586	25.3	15.1	1.9	●かぼちゃについて…かぼちゃを切ると中に糸状のワタがあり、実は種とつながっています。このワタは種を育てるための大切な管で、人間でいうと「へその緒」と同じです。家でかぼちゃを切る時に、種と実がつながっているか観察してみてください。		

※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。



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

鳥取市立湖東学校給食センター



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutrients, and Notes. Includes illustrations of various food items like bread, soup, and vegetables.

※本月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。