令和５年度

なっしちゃん

10月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて　**元気なからだをつくろう**

鳥取市立第一学校給食センター

TORIきゅうちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・６つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
2	月	ご飯		鹿野地鶏ピヨのから揚げ	かぼちゃのみそ汁 五目ひじき		**とりにく** みそ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ ねぎ にんじん さやいんげん	えのきたけ たまねぎ だいこん れんこん　ごぼう	**ごはん** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 722 中学校 840	小学校 25.2 中学校 29.1	小学校 27.7 中学校 32.3	小学校 2.0 中学校 2.3	●鳥取市の誕生について･･･鳥取市は、明治22年10月1日に全国で36番目に誕生した市で、誕生して134年になります。鳥取市の誕生にちなみ、今日は鳥取市鹿野町産の鹿野地鶏ピヨを使用したから揚げにしました。「ふるさと鳥取」のことを思いながら味わって食べてください。
3	火	ご飯		さばの梅あんかけ	塩こうじ肉じゃが キャベツの煮びたし		さば ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	**うめ** たまねぎ キャベツ グリンピース	**ごはん** **しおこうじ** じゃがいも こんにゃく	でんぷん　さとう	663 768	25.6 29.5	17.7 19.9	1.7 2.1	●塩こうじについて･･･塩こうじは、日本で古くから使われている調味料のひとつで、米こうじと塩、水で作られます。食べ物の甘味やうま味を引き出し、料理をおいしくする働きがあります。今日は、鳥取市産の米で作られた塩こうじを使った肉じゃがです。
4	水	大山小麦コッペパン		ハムカツ	はるさめスープ ツナサラダ		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん たまねぎ きゅうり	コッペパン はるさめ じゃがいも こめパンこ	あぶら オリーブあぶら でんぷん　さとう	577 690	20.2 23.6	22.3 26.0	2.8 3.5	●はるさめについて･･･はるさめは、じゃがいものでんぷんや緑豆という豆のでんぷんから作られます。給食ではじゃがいものでんぷんから作られたはるさめを使っています。やわらかく、もちもちとした食感が特徴です。食感を楽しみながら食べてみてください。
5	木	ご飯		いわしのかぼすレモン煮	豆腐のすまし汁 秋なすのみそ炒め		いわし とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	かぼす　レモン たまねぎ　しめじ **なす　しょうが** **しろねぎ**	**ごはん** さとう	あぶら	584 673	23.9 27.4	15.3 17.1	1.8 2.5	**★環食献立①★**･･･10月は「食品ロス削減月間」であることにちなみ、環境にやさしい食事について考える「環食献立」を提供します。食品ロスとは、食べられるのに捨ててしまう食品のことです。今日の「いわし」は、骨まで食べられるように加圧処理がしてあります。調理方法を工夫することで、食べる部分を増やすことができます。
6	金	ご飯		フランクフルト	カレーシチュー はくさいコールスロー		ぶたにく とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン エリンギ　はくさい **にんにく　なし**	**ごはん** **さつまいも** じゃがいも	あぶら ドレッシング	722 838	23.1 26.8	21.1 24.2	2.3 2.9	●カレーシチューについて･･･学校給食の中でも人気のカレーには、鳥取の食材をたくさん使用しています。今日は、鳥取県産の豚肉、賀露・末恒・湖山地域で収穫された砂丘かんしょ(さつまいも)、国府町産のにんにく、佐治町産の梨ピューレが入っています。地元の恵みに感謝していただきましょう。
10	火	ご飯		しいらのハーブ焼き	ほうれんそうのコンソメスープ だいずのトマト煮	ブルーベリータルト	しいら とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	キャベツ スイートコーン たまねぎ	**ごはん** じゃがいも さとう ブルーベリータルト	オリーブあぶら	674 762	28.4 32.9	16.7 17.8	2.1 2.5	**★魚の日献立･目の愛護デー献立★**･･･毎月10日は「魚の日献立」です。また、10月10日は「目の愛護デー」です。今日は、目の健康によい栄養素を含むトマトやほうれんそう、ブルーベリーを給食に取り入れました。健康な目を保つために、目によい食べ物を進んで食べましょう。
11	水	大山小麦コッペパン		さけのメンチカツ	野菜たっぷりラーメン ファイバーサラダ		さけ たら チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ はくさい **もやし　きくらげ** きりぼしだいこん	コッペパン こむぎこ ちゅうかめん でんぷん　パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	629 781	22.3 27.1	26.1 32.5	3.1 3.8	●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働きがあります。今日は、切干大根やブロッコリー、にんじんなど食物繊維が多い食材を取り入れました。
12	木	ご飯		平つくね	みそけんちん汁 いかのらっきょう和え		とりにく とうふ **いか** みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん **らっきょう** ごぼう　きゅうり	**ごはん** でんぷん さとう	あぶら	584 666	20.7 23.3	15.6 17.0	2.7 3.1	●いかについて･･･いかは「タウリン」というアミノ酸が含まれており、疲労回復の働きがあります。また、たんぱく質が多く含まれているため、成長期のみなさんには積極的にとってもらいたい食材の一つです。今日は、鳥取港で水揚げされた「するめいか」と鳥取市産「砂丘らっきょう」を使った和え物にしました。
13	金	ご飯		かぼちゃの豆乳グラタン	米粉マカロニのスープ 白ねぎとキャベツのソテー		おから とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ **しろねぎ**	**ごはん** じゃがいも こめこ こめこマカロニ	あぶら	634 763	16.3 18.3	17.7 21.9	1.8 2.2	**★環食献立②★**･･･今月2回目の「環食献立」です。今日のグラタンのカップは、紙ではなくじゃがいもと米粉で作られているので全て食べることができ、ごみの削減につながります。ごみが減ることで環境に優しくなります。
16	月	ご飯		揚げしゅうまい	たらのピリ辛スープ はるさめの中華和え		とりにく ぶたにく **たら**	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ **きくらげ** **しろねぎ**　はくさい	**ごはん** はるさめ パンこ こむぎこ　さとう	あぶら ごまあぶら	670 732	21.8 23.1	20.6 20.8	1.7 2.0	●たらについて･･･漢字で魚へんに雪で「鱈」と書くように、冬を代表する魚です。たらはなんでも食べる食欲旺盛な魚であることから、たらのようにおなかがふくれるまで食べることを「たらふく食べる」といいます。あっさりとしているため揚げ物や汁物で給食に登場します。今日は、鳥取港で水揚げされたたらを使ってピリ辛スープにしました。

※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。

令和５年度

なっしちゃん

10月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて　**元気なからだをつくろう**

鳥取市立第一学校給食センター

TORIきゅうちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・６つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
17	火	ご飯		ますのあかね焼き	なめこのみそ汁 さつまいもとれんこんの煮物		ます とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	なめこ だいこん れんこん たまねぎ	**ごはん** **さつまいも** さとう	ノンエッグマヨネーズ	小学校 626 中学校 719	小学校 24.4 中学校 28.2	小学校 18.1 中学校 20.1	小学校 1.7 中学校 2.0	●なめこついて･･･なめこは9月から11月頃が旬のきのこです。食物繊維を豊富に含んでいて、おなかの調子をすっきり整えてくれます。なめこのぬめりに含まれる食物繊維は水に溶けやすい性質があるので、今日の給食のように汁ごと食べられる料理にすると、むだなく栄養素をとることができます。
18	水	米粉パン		豚肉の梨ソースかけ	豆乳ポタージュ かみかみサラダ		ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん スイートコーン	たまねぎ **にんにく なし** えだまめ きゅうり きりぼしだいこん	**こめこパン** じゃがいも	あぶら ドレッシング	617 733	33.1 39.1	20.8 23.8	2.9 3.5	**★かみかみ献立★**･･･8のつく日は「かみかみ献立」の日です。しっかりかんで食べると、あごが丈夫になるだけでなく、味がよく分かり食事を楽しむことができます。今日は、かみかみ食材として米粉パンや豚肉、切干大根を取り入れました。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。
19	木	ご飯		はまちのみそ焼き	とっとりきのこの沢煮椀 もやしのにんにく炒め		**はまち** ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい しいたけ えのきたけ **もやし** キャベツ **にんにく**	**ごはん** でんぷん さとう	あぶら	587 677	23.7 27.5	17.2 19.7	1.3 1.8	**★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「米」です。秋になり収穫される米を「新米」と呼びます。学校給食のご飯ももうすぐ新米になりますが、稲を育ててから秋に収穫するまで、たくさんの手をかけて育てられた米です。感謝の気持ちを持って大切にいただきましょう。
20	金	ご飯		鶏肉の白ねぎだれかけ	わかめのみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん **とうがらし**	**しろねぎ** だいこん たまねぎ ごぼう	**ごはん** さとう こんにゃく	あぶら	564 661	23.1 28.6	11.7 13.1	2.3 2.9	●白ねぎについて･･･鳥取県では、品種を変えながら一年中おいしい白ねぎを栽培しています。白ねぎは日光が当たると緑色になるため、根元に土を寄せ日光が当たらないようにして白い部分が多くなるように育てます。今日はたれに白ねぎを入れました。
23	月	ご飯		ささみフライ	ジンジャースープ いろどりサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ だいこん **しょうが** キャベツ スイートコーン	**ごはん** じゃがいも でんぷん こめこ	あぶら ドレッシング	629 735	23.2 25.6	20.2 23.0	1.9 2.4	●しょうがについて･･･しょうがは英語で「ジンジャー」と言います。特有の香りと辛味を持つ野菜で、体を温めてくれる働きがあるため、これからの寒い時期にぴったりです。料理に香りをつけたり、魚や肉の臭みをとったりするために使います。今日はしょうがの香りをよく感じられるジンジャースープにしました。
24	火	ご飯		 さばの照り焼き	しいたけとふのみそ汁 うの花の炒り煮		さば みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ	**ごはん** でんぷん さとう ふ		625 719	25.0 28.6	18.1 20.4	2.1 2.5	**★環食献立③★**･･･今月3回目の「環食献立」です。おからは、大豆から豆腐を作るときに出る、大豆のしぼりかすのことで、「うの花」とも呼ばれます。炒り煮にしたり、コロッケやハンバーグのタネなどに混ぜ込んだりすることで、上手に活用できます。今日は、うの花の炒り煮にしました。
25	水	大山小麦コッペパン		ハンバーグ	根菜のポトフ チンゲンサイのソテー		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ れんこん ごぼう **もやし**	コッペパン **さといも** さとう	あぶら	596 707	24.3 28.3	23.2 26.7	3.0 3.5	●根菜のポトフについて･･･根菜とは、土の中に埋まっている根や茎を食べる野菜のことです。秋から冬にかけておいしくなり、体を温める働きがあります。今日は、根菜のポトフに4種類の根菜が入っています。どれが根菜か分かりますか？正解はさといも、れんこん、にんじん、ごぼうです。
26	木	ご飯		竹輪のゆかり揚げ	ゆばのすまし汁 きゅうりの酢の物		ちくわ ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかしそ	たまねぎ キャベツ きゅうり	**ごはん** こむぎこ さとう	あぶら	652 718	25.2 27.2	18.4 19.2	2.5 3.0	●ゆばについて･･･ゆばは大豆の加工食品のひとつです。豆乳を加熱すると表面にうすい膜ができます。その膜をすくい上げたものが「ゆば」です。植物性たんぱく質が豊富に含まれており、煮物や汁物などに入れて食べます。今日は、ゆばのすまし汁にしました。
27	金	ご飯		肉信田のしょうがあんかけ	さつま汁 秋採れきのこの甘辛炒め		とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	**しょうが** だいこん ごぼう はくさい たまねぎ しめじ エリンギ	**ごはん** **さつまいも** こんにゃく でんぷん さとう	あぶら	637 729	21.1 23.3	18.0 19.7	2.1 2.5	**★秋の味覚献立★**･･･秋は、「実りの秋」といわれるように、たくさんの食べものが旬を迎え、おいしくなる季節です。今日は、秋が旬の鳥取市産の砂丘かんしょやしめじ、エリンギなどを献立に取り入れました。秋の味覚を味わいながら食べてください。
30	月	ご飯		ミートボール	ふるさと探検カレースープ フルーツミックス		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん もも りんご パインアップル	だいこん しいたけ **しろねぎ しょうが**	**ごはん** **さといも** でんぷん さとう ぶどうゼリー	ナタデココ	629 708	21.6 24.1	14.2 15.2	2.2 2.5	**★環食献立④★**･･･今月最後の「環食献立」は、地元の食材がたくさん入った「ふるさと探検カレースープ」です。地元の食材を食べる「地産地消」は、食材の輸送の際に出る排気ガスの削減につながります。また、フルーツミックスなど人気のメニューを取り入れることで残さず食べて残量が減り、食品ロスが減ります。
31	火	ご飯		あじフライ	ほうれんそうのすまし汁 のり塩ポテト		あじ ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのきたけ	**ごはん** じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	643 771	20.4 24.6	20.0 24.6	1.7 2.2	●あじについて･･･あじには、頭の働きをよくする「DHA（ドコサヘキサエン酸）」や、血液をサラサラにする「EPA（エイコサペンタエン酸）」が多く含まれています。あじは脂がのっていてうま味が多い魚なので、「味が良い」ことからあじと言われるようになったそうです。今日は、鳥取県産のあじを使ったフライです。

※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。