令和5年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立河原学校給食センター

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		いわしの梅煮	鶏ごぼう汁 はるさめの炒め物		いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう うめ **たまねぎ** しろねぎ **にんにく**	**こめ** はるさめ さとう	あぶら	小学校 611 中学校 684	小学校 25.1 中学校 26.9	小学校 14.1 中学校 14.5	小学校 2.5 中学校 2.8	●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年となります。給食でも鳥取の特産物を取り入れています。「ふるさと鳥取」のことを思いながら、しっかり味わってください。
3	火	きなこ揚げパン		平つくね	はくさいのスープ チンゲンサイのソテー		とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい **キャベツ** えのきたけ しろねぎ	コッペパン さとう **じゃがいも**	あぶら	621 724	18.5 20.9	26.1 29.1	3.4 3.8	●今月の給食目標について･･･今月の給食目標は「元気なからだをつくろう」です。元気なからだをつくるためには、栄養バランスの良い食事、適度な運動、十分な休養と睡眠で生活リズムを整えることが大切です。
4	水	ご飯		ホイコーロー	ビーフンスープ きくらげの中華和え		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり **にんにく** たまねぎ きくらげ もやし	**こめ** ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	584 675	23.9 27.9	12.9 14.4	2.3 2.7	●きくらげについて･･･きくらげはきのこの仲間で、中華料理によく使われる食材です。丈夫な骨を作るために必要なビタミンDが多く含まれています。今日は、きくらげをたっぷり使った和え物です。
5	木	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	ゆばのすまし汁 ほうれんそうのごま煮		ちくわ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ **キャベツ**	**こめ** こむぎこ	あぶら ごま	610 713	21.2 25.2	17.5 19.7	2.3 3.0	●ごまについて･･･ごまは、種をまいてから30日程度に花が咲き「さく果」という実をつけます。実の中には、種(ごま)が入っており、熟す際に実が裂け、その勢いでごまが飛び出します。「開けごま！」という言葉は、この様子に由来しています。
6	金	ご飯		若鶏肉の照り焼き	さつまいものみそ汁 TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく あぶらあげ とうふちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが **にんにく** だいこん キャベツ しろねぎ	**こめ** **さつまいも** さとう らっきょう		642 740	23.7 27.1	17.8 19.9	2.1 2.5	●TORIきゅうちゃんサラダについて･･･豆腐竹輪とらっきょうをモチーフにした、鳥取市の学校給食キャラクター「TORIきゅうちゃん」をイメージしたサラダです。市内の学校栄養士が、とっとりのよさを伝えようと考案しました。とっとりの特産物を好きになってほしいという願いをこめました。
10	火	大山小麦コッペパン		さわらのノンエッグマヨネーズ焼き	しめじのコンソメスープ ブロッコリーのサラダ		さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	**キャベツ** たまねぎ しめじ だいこん スイートコーン	コッペパン さとう **じゃがいも**	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	580 698	23.5 30.5	22.7 26.7	2.6 3.2	★魚の日献立★･･･鳥取市では、毎月10日は、「とと(魚)の日」として魚を使ったメニューを給食に取り入れています。今回は、さわらです。さっぱりとしていて、くせがないので、いろいろな料理が楽しめる魚です。
11	水	ご飯		納豆ボール	だいこんのみそ汁 まいたけのきんぴら		なっとう ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**しろねぎ** スイートコーン たまねぎ まいたけ だいこん ごぼう	**こめ** こんにゃく さとう じゃがいもでんぷん グリンピース	あぶら	662 768	22.5 26.2	21.5 24.4	1.8 2.1	●納豆について･･･納豆は蒸した大豆を発酵させたもので、大豆よりも栄養価が高まります。ねばねば成分はうま味成分であり、おいしさのもとです。今日は、ひきわり納豆をひき肉や白ねぎ、スイートコーンと一緒に丸めて納豆ボールにしました。
12	木	秋の香りご飯		秋さけの塩こうじ焼き	わかめのすまし汁 切干大根の含め煮		さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しめじ だいこん えだまめ たまねぎ **しろねぎ**	**こめ** **さつまいも** ふ さとう	あぶら	606 703	23.4 27.3	17.4 19.8	2.9 3.2	★秋の味覚献立★･･･みなさんは、秋の味覚といえば何を思い浮かべますか？今日は、さつまいも、しめじ、さけなど秋が旬の食材をたくさん使った献立です。味わって食べてください。
13	金	ご飯		かぼちゃフライ	ふるさと探検カレースープ カラフルサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ **しろねぎ** しいたけ しょうが **キャベツ きゅうり** スイートコーン	**こめ** こむぎこ パンこ さといも	あぶら ドレッシング	617 736	18.1 20.8	17.3 20.0	1.8 2.0	●ふるさと探検カレースープについて･･･地元で採れたさといも、にんじん、白ねぎなどを詰め込んだオリジナルスープです。地元の恵みに感謝しながら、味わって食べてくださいね。
16	月	ご飯		かれいのから揚げ	豚汁 さといものそぼろ煮		かれい ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう **しろねぎ** しょうが グリンピース	**こめ** こんにゃく さとう さといも こむぎこ	あぶら	646 868	26.1 30.1	16.2 36.1	1.8 2.2	●さといもについて･･･さといもは、秋が旬の食材です。さといもの表面のヌルヌルは、「ガラクタン」という成分で、胃を保護し、お腹の調子を整える働きがあります。
17	火	大山小麦コッペパン		マーマレードチキン	きのこの豆乳ポタージュ ツナサラダ		とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	**にんにく** しょうが スイートコーン しめじ エリンギ たまねぎ **キャベツ**	コッペパン **じゃがいも** こめこ マーマレード	オリーブあぶら あぶら	600 718	26.8 31.6	21.0 24.1	2.4 2.9	●鳥取県は、「きのこ王国」とよばれるほど、きのこの栽培が盛んです。給食で使用する「えのきたけ」「しめじ」「きくらげ」「なめこ」などは、すべて鳥取県産です。今日は、しめじとエリンギを使ったポタージュです。

※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」がご覧いただけます。

令和5年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立河原学校給食センター

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
18	水	かみかみ わかめご飯		焼き栗コロッケ	厚揚げのみそ汁 千草和え		あつあげ チキンハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ しろねぎ もやし	**こめ** くり こむぎこ じゃがいも パンこ さつまいも	あぶら ごまあぶら	小学校 645 中学校 771	小学校 20.6 中学校 23.8	小学校 14.9 中学校 17.2	小学校 2.0 中学校 2.3	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よく噛んで食べると脳が活性化したり、むし歯を防いだりします。今日は、茎わかめを混ぜたご飯や厚揚げなどを入れたみそ汁で、噛む回数が増えるようにしました。
19	木	ご飯		和風ハンバーグ	豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しいたけ **しろねぎ**	**こめ** こんにゃく さとう	あぶら	582 667	22.4 25.4	14.3 15.7	2.2 2.5	★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ています。今月は、「米」です。給食で使用している米は、河原町産の米を使っています。
20	金	ご飯		豚肉の炒め物	なめこのスープ 大学いも		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが なめこ たけのこ たまねぎ しろねぎ	**こめ** **さつまいも** じゃがいもでんぷん さとう	あぶら	723 835	23.9 27.7	17.7 20.1	2.3 3.1	●さつまいもについて・・・さつまいもには、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、おなかの中のいらないごみを取ってきれいにし、お腹の調子を整える働きがあります。
23	月	ご飯		さばの ごまだれかけ	のっぺい汁 高野豆腐の含め煮		さば とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん **しろねぎ** グリンピース	**こめ** さとう じゃがいもでんぷん さといも	あぶら ごま こんにゃく	603 701	25.0 29.0	15.3 17.4	2.5 2.9	●のっぺい汁について・・・のっぺい汁は、だいこん、さといも、にんじんなどの具材をしょうゆ味のだしで煮たものです。片栗粉でとろみをつけているため、だし汁が具材によく絡み、汁も冷めにくくなるので、体があたたまります。
24	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の から揚げ	コロコロ野菜スープ だいこんサラダ	りんご ジャム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん	コッペパン こむぎこ じゃがいもでんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング りんごジャム	668 793	26.3 31.3	27.3 31.6	2.9 3.5	●ブロッコリーについて・・・ブロッコリーは花のつぼみの部分を食べる野菜です。花が咲く前の栄養分がぎゅっと詰まっています。カロテンやビタミンCが多く、かぜなどの病気から体を守る働きがあります。
25	水	ご飯		はまちの レモンソースがらめ	みそけんちん汁 ほうれんそうとハムの炒め物		はまち とうふ あぶらあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ しろねぎ えのきたけ **キャベツ**	**こめ** こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら じゃがいもでんぷん	726 830	28.0 32.2	26.3 29.4	2.0 2.2	●豆腐について・・・給食に使われている豆腐は、佐治町や河原町で作られた木綿豆腐です。豆腐は、大豆の栄養成分が多く含まれていて、特に体をつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。
26	木	ご飯		フランクフルト	秋の実りカレー 海そうサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ しめじ **にんにく** えだまめ なし **きゅうり キャベツ**	**こめ** じゃがいも **さつまいも**	あぶら ドレッシング	689 802	23.9 28.4	18.0 20.5	3.0 3.7	●秋の実りカレーについて・・・「実りの秋」、「収穫の秋」といわれるほど、秋にとれる食材は多く、給食にもたくさん取り入れています。今日は、地元でとれたさつまいも、しめじなどを使った「秋の実りカレー」です。
27	金	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	はくさいのすまし汁 にらのみそ炒め		ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	たまねぎ もやし **にんにく** しょうが だいこん はくさい **キャベツ**	**こめ** さとう	あぶら ごまあぶら	589 679	21.9 25.5	15.0 16.8	2.3 2.8	●らっきょうについて・・・らっきょうは、鳥取市の有名な特産物です。10月の終わりから11月の初めごろにきれいな紫色の花を咲かせます。次の年の5月から6月にかけて収穫します。今日は、ひき肉とたまねぎと一緒に炒めてみました。
30	月	ご飯		ぎょうざ	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	**キャベツ** たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ パインアップル	こめ じゃがいもでんぷん こむぎこ みかん ぶどうゼリー	あぶら	611 712	19.4 22.5	13.8 15.8	1.5 1.9	●八宝菜について・・・八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさんの」「数多くの」という意味です。キャベツやにんじん、たけのこなどの野菜をたくさん使っていて、一日に必要な野菜(350g)の約1/3の量をとることができます。
31	火	大山小麦 コッペパン		豚肉の梨 ソースかけ	ポトフ キャベツの塩こうじソテー		ぶたにく チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なし **キャベツ** スイートコーン	コッペパン こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	609 707	28.9 33.7	20.4 23.4	2.9 3.3	●梨について・・・鳥取県を代表する特産物に「梨」があります。学校給食では、そのまま食べるだけでなく、カレーや焼肉などの料理の隠し味に使ったり、ソースに入れて甘みを出したりします。今日は、佐治町産の梨ピューレで梨ソースを作りました。

献立の主題とメッセージ

※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」がご覧いただけます。