



10月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 元気な体をつくろう



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Energy, Protein, Fat, Salt, Theme, and Message.

*太字の食材は国府町・福部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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



令和5年度

10月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 元気な体をつくろう



鳥取市立国府学校給食センター

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・ 菌をつくる(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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
17	火	ごはん		焼き肉	わかめのスープ 大学いも	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	ごめ さとう さつまいも	あぶら	小学校 688	小学校 21.9	小学校 17.8	小学校 2.2	●大学いもについて…油で揚げたさつまいもに砂糖などで作った蜜をかためた料理を大学いもと言います。「大学いも」という特徴的な名前の由来はいろいろ説があり、大正時代から昭和時代にかけて、東京の大学生がよく食べていたからともいわれるそうです。	
18	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ハヤシチュー 梨入りフルーツミックス	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ なし	コッペパン だんぷんじゃがほ ナタデココ ぶどうゼリー	あぶら	小学校 607	小学校 23.7	小学校 17.8	小学校 2.6	★かみかみ献立★…8のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べることで食べ物の消化・吸収がよくなります。今日は、梨入りフルーツミックスにナタデココを取り入れました。よくかんで食べましょう。	
19	木	ごはん		わかどり肉と さつまいもの揚げ煮	中華スープ 春雨の炒め物	とりにく かまぼこ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい もやし スイートコーン たまねぎ	ごめ でんぷんこむぎこ さつまいも はるさめ	あぶら	小学校 655	小学校 22.0	小学校 18.4	小学校 2.6	★とっとりふるさと探検食材★…毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取ふるさと探検献立を実施しています。今月の食材は、「米」です。給食では週に4回、国府町産のご飯が出ます。日本で昔から主食として食べられてきました。	
20	金	ごはん		さわらのピリ辛焼き	豚汁 ブロッコリーの和え物	さわら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう しろねぎ	ごめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	小学校 568	小学校 25.2	小学校 13.9	小学校 2.2	●豚肉について…豚肉には、体をつくるたんぱく質や、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富に含まれています。季節の変わり目に体調をくずさないよう、しっかり食べて元気にすごしましょう。	
23	月	ごはん		さばの塩焼き	白玉汁 ごぼうのピリ辛炒め	さば とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しろねぎ ごぼう	ごめ でんぷん さとう しらたまもち こんにやく	あぶら	小学校 585	小学校 24.7	小学校 14.8	小学校 2.2	●こんにやくについて…今日のごぼうのピリ辛炒めには、こんにやくを使用しています。こんにやくは成分のほとんどが水分です。水分をのぞいた主な成分は「グルコマンナン」という食物繊維で、おなかの調子をすっきり整えてくれます。	
24	火	ごもく 五目ごはん		野菜かき揚げ	たまねぎのみそ汁 もやしとハムのごま炒め	とりにく あつあげ みそ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ しらたき だいこん さとう こまつな もやし	ごめ あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ	あぶら	小学校 638	小学校 19.7	小学校 22.8	小学校 2.4	●もやしについて…もやしには、鉄分の吸収を助ける「ビタミンC」が豊富に含まれています。今日は、ハムと一緒に炒めました。	
25	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	焼きそば たことらっきょうのサラダ	ハムステーキ ぶたにく かつおぶし たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ だいこん らっきょう	コッペパン あぶら ちゅうかめん ドレッシング	あぶら	小学校 669	小学校 30.9	小学校 21.4	小学校 3.0	●らっきょうについて…福部町の砂丘でつくられているらっきょうは、鳥取市の特産物です。色は白く、シャキシャキとした食感が特徴です。今日は、甘酢漬の刻んだ砂丘らっきょうとたこをいれたサラダにしました。	
26	木	ごはん		わかどり肉のねぎ塩焼き	チンゲンサイのスープ ジャーマンポテト	とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも	あぶら	小学校 605	小学校 22.7	小学校 17.5	小学校 2.7	●かまぼこについて…かまぼこの歴史は古く、平安時代にさかのぼります。当時は、魚のすり身を竹の棒に塗りつけて焼いていたようで、現在のような板付きのかまぼこは、室町時代に作られるようになりました。今日は、かまぼこをスープに取り入れました。	
27	金	ごはん		しいらのみそがらめ	ふるさと探検カレースープ だいこんのさっぱりサラダ	しいら みそ とりにく さきみ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しろねぎ キャベツ たまねぎ だいこん	ごめ さとも オリブあぶら でんぷん さとう	あぶら	小学校 639	小学校 29.1	小学校 15.1	小学校 2.2	★鳥取市オリジナルメニュー★…「ふるさと探検カレースープ」は、白ねぎやさともなど毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取ふるさと探検献立を実施している食材をスープに取り入れました。	
30	月	ゆかりごはん		かぼちゃフライ	油揚げのみそ汁 炒りどり	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ だいこん はくさい れんこん ごぼう	ごめ あぶら でんぷん パンこ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	小学校 616	小学校 18.2	小学校 18.5	小学校 2.6	●炒りどりについて…鶏肉やごぼう、にんじんの根菜を油で炒めてから甘辛く煮た料理のことを「炒りどり」といいます。炒りどりに使用しているたけのこは、4月から5月にかけて鳥取県内で収穫し缶詰に加工され、鳥取市の学校給食で一年中を通して使っています。	
31	火	ごはん		あじのムニエル	とり鶏ごぼう汁 三色和え	あじ とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう もやし だいこん キャベツ しろねぎ えのきたけ	ごめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら あぶら	小学校 553	小学校 24.6	小学校 14.0	小学校 2.2	●あじについて…あじは一年中を通して食べられる魚です。「味がいいから」、あじという名前がついたともいわれています。日本では、さしみや寿司、干物などにして食べますが、外国でもマリネやフライなど、いろいろな料理に使われています。	

※太字の食材は国府町・福部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。