



鳥取市学校給食イメージキャラクター なつしちゃん

11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 食べ物を大切にしよう



鳥取市学校給食イメージキャラクター けいちゃん

Main table with columns for date, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and nutritional information. Includes detailed descriptions of each dish and their ingredients.

※太字の食材は青谷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。



鳥取市学校給食イメージキャラクター なつしちゃん

11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 食べ物を大切にしよう



鳥取市学校給食イメージキャラクター けいけいちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	食べもののはたらき・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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
17	金	上寺地米 ご飯		若鶏肉のから揚げ	さつまいものみそ汁 ほうれんそうのおかか煮	ほか	とりく あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	ほうれんそう にんじん	しいたけ はくさい しろねぎ	ごめ でんぶん こむぎこ さつまいも	あぶら	小学校 697	小学校 24.7	小学校 23.3	小学校 2.3	<p>★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「さつまいも」です。</p> <p>●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。カルシウム、鉄分、リン、カリウム、ヨウ素などのミネラルを多く含み、食物繊維も豊富なため、血液をきれいにし、高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。</p> <p>●きなこについて…きなこは大豆を煎って粉にしたものです。香ばしく、また消化吸収率が良いという特徴があります。今日は、給食センターでパンを揚げて、きなこをたっぷりまぶした「きなこ揚げパン」です。</p> <p>●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、とつとりのよさを伝えようと考案しました。とつとりの特産物を好きになってほしいという願いを込めています。</p> <p>★郷土料理献立★…鳥取の郷土料理である「いもこん鍋」を取り入れました。江戸時代に鳥取の武士が、質素な暮らしの中でも食を楽しもうと生み出した料理です。庭で育てた「さといも」、「こんにやく」を使っていたことから「いもこん鍋」と言われます。</p> <p>●れんこんについて…れんこんは、ハスの茎(地下茎)です。れんこんの穴は、呼吸するための空気の通り道です。旬は、9月頃から3月頃です。れんこんには、ビタミンCがたっぷり含まれているので、かぜ予防におすすめの食材です。</p> <p>★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみ食材は、「さつまいもスティック」です。食材は、干したり、加工したり、調理方法を工夫することでかみごたえが増します。またよくかむことで、集中力が高まります。</p> <p>●さわらについて…さわらは魚へんに春と書きますが、実は脂がのっておいしいのは冬です。さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりするはたらきがあります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。</p> <p>●酒ノ津わかめについて…気高町酒津でとれる天然のわかめを「酒ノ津わかめ」といい、鳥取市の学校給食でも使用しています。天然のわかめは、養殖のものより肉厚で歯ごたえがあるのが特徴です。</p>
20	月	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	なめこのみそ汁 ひじきの炒り煮	ほか	はまち とうふ みそ とりく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん なめこ	ごめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	610	25.5	17.4	2.5	
21	火	きなこ揚げパン		しゅうまい	はくさいスープ カラフルソテー	ほか	だいず ぶたにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	コッペパン グラニューとう こむぎこ	あぶら	647	22.8	24.7	3.0	
22	水	むぎ麦ご飯		ハムステーキ	ポークカレー TORIきゅうちゃんサラダ	ほか	ハム ぶたにく レバー とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ にんにく なし	たまねぎ にんにく なし	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	741	25.1	23.1	2.9	
24	金	ご飯		いわしのさつま揚げ	いもこん鍋 うの花の炒り煮	ほか	いわし みそ とりく おから	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ	しょうが たまねぎ だいこん	ごめ パンこ さとう	あぶら	716	27.2	24.8	2.2	
27	月	ご飯		さばの塩焼き	白玉豆乳みそ汁 れんこんのきんぴら	ほか	さば とうにゅう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい えのきたけ れんこん	ごめ しらたまもち こんにやく さとう	あぶら	652	25.9	15.6	2.3	
28	火	大山小麦コッペパン		ささみのレモンソースがらめ	秋野菜のコンソメスープ だいこんのサラダ	ほか	とりく みそ きゅうり	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん スイートコーン	レモン だいこん たまねぎ	コッペパン あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	589	25.5	18.9	3.0		
29	水	ご飯		さわらの白ねぎだれかけ	みそけんちん汁 キャベツの炒め物	ほか	さわら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ	しょうが しろねぎ だいこん	ごめ ごまあぶら さとう	あぶら	616	26.1	17.5	2.1	
30	木	ご飯		プルコギ	わかめスープ 大学いも	ほか	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ はくさい	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	715	23.6	18.8	2.0	
						ほか			しろねぎ もやし				828	26.5	21.4	2.6	

※太字の食材は青谷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」をご覧ください。