



# 11月の予定献立表

## 食べ物を大切にしよう



| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず                    |                           | デザート<br>ほか | 食べ物のほたらき・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・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  | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | ハムステーキ                 | 14ひきのかぼちゃスープ<br>コールスローサラダ |            | とりにく<br>とうにゆう               | ぎゅうにゆう        | にんじん<br>かぼちゃ               | たまねぎ しめじ<br>きゅうり<br>キャベツ<br>スイートコーン  | コッペパン<br>じゃがいも                  | ドレッシング           | 小学校<br>590 | 小学校<br>22.4 | 小学校<br>20.9 | 小学校<br>2.8 | ★秋の読書週間献立①★…10月27日から11月9日は秋の読書週間です。今日の給食の汁物は「14ひきのかぼちゃ」に登場するスープをイメージして作りました。読んだことがある人は思い出しながら食べてください。まだ読んだことがない人はぜひ読んでみてください。                              |
| 6  | 月  | ごはん           |    | ささみカツ                  | 沢煮椀<br>ほうれんそうの和え物         |            | とりにく<br>ぶたにく                | ぎゅうにゆう        | にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう     | たまねぎ キャベツ<br>たけのこ<br>しろねぎ<br>スイートコーン | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>こめこ      | あぶら              | 598        | 24.1        | 17.3        | 1.4        | ●ほうれんそうについて…1年中食べることができるほうれんそうですが、冬が旬の野菜です。寒さに耐えて育ったほうれんそうは甘みが増して味もよく、栄養分も多くなります。体の中でビタミンAに変わるカロテンをはじめ、ビタミン、鉄分、カリウムが豊富です。                                  |
| 7  | 火  | ごはん           |    | さわらの<br>ピリ辛だれかけ        | もずくのみそ汁<br>切干大根の含め煮       |            | さわら<br>あぶらあげ<br>みそ          | ぎゅうにゆう<br>もずく | にんじん<br>ねぎ<br>さいいんげん       | しょうが<br>もやし<br>えのきたけ<br>きりぼしだいこん     | ごはん<br>さとう                      | あぶら              | 574        | 24.0        | 14.7        | 1.9        | ●切干大根について…切干大根は、収穫した大根をきれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたものです。加工することで、長期間の保存ができ、カルシウムや鉄分、ビタミンなどの栄養分も増えます。切干大根に含まれる食物繊維には、おなかの調子を整える働きがあります。                            |
| 8  | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | 豚肉の<br>ハニーマスタード<br>がらめ | いももちスープ<br>いかとはくさいのんにく炒め  |            | ぶたにく<br>いか                  | ぎゅうにゆう        | にんじん<br>ブロッコリー             | たまねぎ<br>はくさい<br>エリンギ                 | コッペパン<br>でんぶん<br>いももち           | あぶら<br>ごまあぶら     | 629        | 28.7        | 23.1        | 3.1        | ★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことでごの周りの筋肉が発達し、表情が豊かになったり発音がきれいになったりします。今日は豚肉を揚げて甘辛いたれをからめました。「いももち」や「いか」もかみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。                        |
| 9  | 木  | ごはん           |    | 照り焼きチキン                | せかいいちおいしいスープ<br>ツナマリネ     |            | とりにく<br>ウイナー<br>まぐろ         | ぎゅうにゆう        | にんじん<br>ねぎ<br>さいいんげん       | たまねぎ レモン<br>キャベツ<br>だいこん<br>きゅうり     | ごはん<br>さつまいも<br>おおむぎ<br>さとう     | オリーブあぶら          | 628        | 23.6        | 17.3        | 1.9        | ★秋の読書週間献立②★…今日は秋の読書週間の最終日です。お腹を減らした3人の兵隊が知恵をまわしておいしいスープを作る絵本「せかいいちおいしいスープ」に出てくるスープを給食でアレンジしました。みなさんが作るときはどんな食材を入れてみたいですか？想像しながら食べてみてください。                  |
| 10 | 金  | ごはん           |    | はまちのしょうが焼き             | 高野豆腐のみそ汁<br>炒りどり          |            | はまち<br>こうやどうふ<br>とりにく<br>みそ | ぎゅうにゆう        | にんじん<br>さいいんげん             | しょうが<br>だいこん<br>しろねぎ<br>しめじ ごぼう      | ごはん<br>こんにやく<br>さとう             | あぶら              | 605        | 25.8        | 18.0        | 1.8        | ★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」として、地元でとれた旬の魚を使った献立が登場します。今日は鳥取港で水揚げされた「はまち」に、気高町産のしょうがをを使って焼いた「はまちのしょうが焼き」です。はまちには血液をサラサラしてくれる効果があります。                               |
| 13 | 月  | ごはん           |    | まぐろカツ                  | のっぺい汁<br>チンゲンサイのみそ炒め      |            | まぐろ<br>とりにく<br>ぶたにく<br>みそ   | ぎゅうにゆう        | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲンサイ       | だいこん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>しめじ ごぼう      | ごはん<br>こんにやく<br>でんぶん<br>パンこ さとう | あぶら              | 617        | 21.4        | 17.9        | 1.7        | ●のっぺい汁について…全国各地にある郷土料理「のっぺい汁」は、片栗粉で汁にとろみを付けていることが特徴です。今日は鳥取県産の鶏肉に、にんじん、だいこん、ごぼうなどの根菜をたっぷり使いました。だしのうま味を感じながら食べましょう。   |
| 14 | 火  | ごはん           |    | 鳥取和牛の<br>コロコロステーキ      | きのこスープ<br>カラフルサラダ         |            | ぎゅうにく<br>ひじき                | ぎゅうにゆう        | にんじん<br>ブロッコリー             | にんにく りんご<br>もやし たまねぎ<br>えのきたけ エリンギ   | ごはん<br>こめこマカロニ                  | ドレッシング           | 661        | 28.7        | 20.9        | 2.1        | ●鳥取和牛について…鳥取和牛は全国的にも品質が良いと認められている鳥取県の特産品です。今日はサイコロ状に切った牛肉を焼いて、鳥取市産のしょうが、にんにくを使い、りんごでやさしい甘みを加えた食べやすいソースをかけました。  |
| 15 | 水  | こめこ<br>米粉パン   |    | ぎょうざ                   | あごだしラーメン<br>キャベツのアーモンドソテー |            | とりにく<br>ぶたにく                | ぎゅうにゆう        | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな<br>たまねぎ | はくさい<br>たけのこ<br>キャベツ<br>たまねぎ         | こめこパン<br>ちゅうかめん<br>こむぎこ         | アーモンド<br>オリーブあぶら | 548        | 25.2        | 18.2        | 2.9        | ●米粉パンについて…パンは小麦粉を原料にしますが、米粉パンは米粉を原料にして作ります。給食では、鳥取市で作られたうるち米を粉にして作った米粉パンを提供しています。小麦粉で作るパンより水分量が多いため、しっとりしてもちもちとした食感が特徴です。                                  |
| 16 | 木  | ごはん           |    | いわしのおろし煮               | わかめのみそ汁<br>ブロッコリーの梅和え     |            | いわし<br>みそ                   | ぎゅうにゆう<br>わかめ | にんじん<br>ブロッコリー             | たまねぎ うめ<br>しろねぎ<br>はくさい<br>だいこん      | ごはん<br>さといも<br>さとう<br>ふ         | あぶら              | 585        | 20.9        | 15.6        | 2.3        | ●いわしについて…ほかの魚に食べられることも多く、水揚げしてもすぐに弱ることから「魚」へんに「弱」で鰯と書きます。敵から身を守るために群れをつくって生活しているため、群れを囲むような漁法で獲ります。また、身や骨がやわらかく皮も薄いので、包丁を使わずに手で開くようにしてさばく「手開き」ができることも特徴です。 |

※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。

| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず                    |                             | デザート<br>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  | ごはん           | 牛乳 | 竹輪の天ぷら                 | しいたけと豆腐のすまし汁<br>砂丘かんしょのそぼろ煮 | 毎月19日は食育の日 | ちくわ<br>豆腐<br>ぶたにく                   | ぎゅうにゅう        | こまつな<br>にんじん<br>さやいんげん           | しいたけ<br>だいこん                                   | ごはん さとう<br>こむぎこ<br>さつまいも<br>でんぶん              | あぶら                      | 小学校<br>687 | 小学校<br>23.6 | 小学校<br>19.0 | 小学校<br>2.4 | ★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、「とっとりふるさと探検献立」の日として、地元の食べ物を紹介する取組を行っています。今回は、鳥取市賀露・湖山・末恒地区で砂地を活用して給食用に栽培されている「砂丘かんしょ」です。甘いもという意味のかんしょは、さつまいものことです。 |
| 20 | 月  | ごはん           | 牛乳 | 豚肉のコロッケ                | 境港サーモン団子のみそ汁<br>こまつなごま和え    |            | ぶたにく<br>さけ<br>たら<br>みそ              | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな               | たまねぎ<br>えのきたけ<br>はくさい                          | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>ごま<br>でんぶん<br>パンこ         | あぶら                      | 小学校<br>664 | 小学校<br>20.1 | 小学校<br>21.0 | 小学校<br>1.8 | ●境港サーモンについて…鳥取県境港市で育てられた銀鮭です。大山のきれいな湧き水で卵から稚魚になり、その後美保湾の養殖場で成魚になるまで育てます。流れが速く、波の高い日本海で成長するため身が引き締まり、肉厚になるのが特徴です。今日は骨ごとミンチにした団子をみそ汁に入れました。                   |
| 21 | 火  | ごはん           | 牛乳 | ハンバーグ<br>TORIきゅうちゃんサラダ | カレーシチュー                     |            | とりにく<br>ぶたにく<br>とりレバー<br>とうふちくわ     | ぎゅうにゅう<br>わかめ | ほうれんそう<br>にんじん                   | たまねぎ なし<br>にんにく<br>らっきょう<br>キャベツ               | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                           | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ    | 754        | 25.0        | 24.8        | 2.3        | ●TORIきゅうちゃんサラダについて…TORIきゅうちゃんは鳥取市の学校給食キャラクターで、地元を代表する食材がモチーフとなっています。今日のサラダは、キャラクターにちなみ、鳥取市の特産品である「豆腐竹輪」と「らっきょう」が入っています。今日はノンエッグマヨネーズ味にしました。                 |
| 22 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン | 牛乳 | チリコンカン                 | 塩こうじポトフ<br>コーンソテー           |            | だいにず<br>ぶたにく<br>チキンハム               | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー<br>さやいんげん  | たまねぎ だいこん<br>にんにく もやし<br>エリンギ<br>スイートコーン       | コッペパン<br>しおこうじ<br>でんぶん                        | あぶら                      | 552        | 25.0        | 20.2        | 2.8        | ●塩こうじについて…塩こうじは、米こうじに塩、水を加えて作られた日本の伝統的な調味料です。給食で使用している塩こうじは、鳥取市内の加工場で鳥取市産の米に麹菌をつけて発酵させたものです。塩こうじに含まれるビタミンB11には、体の疲れをとる働きがあります。                              |
| 24 | 金  | ごはん           | 牛乳 | かれいのから揚げ               | じゃぶ汁<br>ひじきの炒り煮             |            | かれい<br>とりにく<br>あぶらあげ                | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>れんこん<br>しろうなぎ<br>グリーンピース | だいこん ごぼう<br>れんこん<br>しろうなぎ<br>グリーンピース           | ごはん さとう<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>こんにやく              | あぶら                      | 599        | 24.3        | 16.7        | 1.9        | ★郷土料理献立★…鳥取県に伝わる郷土料理に「じゃぶ」があります。昔は肉が貴重だったため、祭りや正月など人が集まる時のごちそうとしてふるまわれていました。今日はその「じゃぶ」をアレンジして汁物にしました。   |
| 27 | 月  | ごはん           | 牛乳 | さばの香味だれかけ              | トック入りキムチチゲ<br>だいこんときくらげの和え物 |            | さば<br>とりにく                          | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>にら                       | しろうなぎ だいこん<br>はくさいキムチ<br>はくさい きゅうり             | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>トック                     | あぶら                      | 631        | 23.8        | 15.4        | 2.6        | ●トックについて…トックは韓国の餅で韓国語では「トッ」は餅、「クッ」は汁物をさします。トックには、もち米ではなく普段ごはんとして食べるうるち米を使うことが多いため、日本の餅と違い伸びが少なく歯切れがよいのが特徴です。今日は同じ韓国の食品であるキムチを使ったキムチチゲに入れました。                |
| 28 | 火  | ごはん           | 牛乳 | ごま入り鶏団子                | 豚汁<br>ごぼうだいず                |            | とりにく<br>ぶたにく<br>とりレバー<br>だいにず<br>みそ | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ねぎ                       | えのきたけ<br>ごぼう                                   | ごはん さとう<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>こむぎこ             | あぶら<br>ごま                | 688        | 22.4        | 21.6        | 1.8        | ★かみかみ献立★…今月2回目の「かみかみ献立」の日です。乱切りにしたごぼうと炒っただいずで作った「ごぼうだいず」はかみごたえがある料理です。かむことで頭への血流が増えて注意力や集中力が高まったり、だ液が増えてむし歯の予防につながります。しっかりとんで味わって食べましょう。                    |
| 29 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン | 牛乳 | しいらのタルタルソース焼き          | ブロッコリーのスープ<br>はるさめサラダ       |            | しいら<br>ローズハム                        | ぎゅうにゅう        | ブロッコリー<br>にんじん                   | らっきょう<br>だいこん<br>たまねぎ<br>もやし きゅうり              | コッペパン<br>はるさめ<br>さつまいも                        | ドレッシング<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 574        | 25.3        | 21.0        | 3.0        | ●ブロッコリーについて…ブロッコリーはキャベツの仲間です。ビタミンCが多く含まれています。私たちが普段食べている部分は花蕾と呼ばれる花のつぼみにあたります。また、茎にもたくさんの栄養が含まれているので給食では茎も使用しています。  |
| 30 | 木  | ごはん           | 牛乳 | たらとじゃがいものチリソースがらめ      | いろどりスープ<br>白ねぎの塩野菜炒め        |            | たら<br>とりにく                          | ぎゅうにゅう        | トマト<br>にんじん<br>チンゲンサイ            | キャベツ たまねぎ<br>しろうなぎ はくさい<br>しめじ にんにく<br>スイートコーン | ごはん さとう<br>あぶら<br>でんぶん こむぎこ<br>ごまあぶら<br>じゃがいも | あぶら                      | 781        | 25.4        | 25.7        | 1.8        | ●白ねぎについて…白ねぎには血行をよくして体を温める働きや疲労回復効果があるアリシンが豊富に含まれています。今日は冬が旬である白ねぎをたっぷり使った塩野菜炒めにしました。野菜の甘みを感じながら食べてください。  |

※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。