れい わ ねんど **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

11月の予定献立表

島取市の今月の給食めあて 食べ物を大切にしよう





とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく 鳥取市立河原学校給食センター

			なっし	ちゃん													TORIきゅうちゃん
			学学习にゆう	お か ず			た 食べもののはたらき・6つの基礎食品群						^{えい} 。 表 価				
日	曜	主食		主菜	副菜	デザート ほか	ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・		からだ ちょうし おもに体 の調子を		おもに熱	ねつ ちから		エネルギー たんぱく質 朋		食塩	献立の主題とメッセージ
-	日						^は 歯をつくる(赤)		ととのえる(緑)		もとになる(黄)		kcal	g	g	g	
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群		Ů			
	水		,		こまつなのみそ汁		あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	小学校 /	小学校	小学校	小学校	なっとう とっとりけんちゅうぶ がっこうきゅうしょく はっしょう なっとう ひょっとう マっとう アスタミナ納豆について・・・・鳥取県中部の学校給食が発祥のメニューです。納豆が
1		ご飯		なんばんづ	こまりなのみそれ		あつあげ		こまつな	だいこん	さといも	ごまあぶら	729		23.5	2.3	
	\\\\			あじの南蛮漬け	なっとう		とりにく		ねぎ	えのきたけ	こむぎこ		中学校	中学校	中学校	中学校	にがて、こ 苦手な子どもたちもおいしく食べられるようにと考案されました。メディアでも取り上
					スタミナ熱豆		なっとう	みそ	しょうが	こんにく	さとう		821	38.0	25.5	2.6	げられ、全国でも知られているメニューです。
					ľ. A		たら	ぎゅうにゅう		だいこん	ತ ರು	あぶら					じス とっとはけん キャラどは・うは ひと と やさい とう
6	1_	わかめご飯	4	たらのフライ	じゃぶ汁							മാഹാ	619	22.8	15.0	2.5	●じゃぶ汁について・・・鳥取県の郷土料理の一つで、その土地でとれた野菜を、豆
	月				はるさめの炒め物		とりにく	わかめ	ねぎ	ごぼう	こむぎこ			腐や鶏肉と一緒に煮た汁物	斎や鶏肉といった。たいまです。 ひたがたくさん 集まった 時のごちそうとして食べられ		
							とうふ		チンゲンサイ		パンこ		721	26.5	17.0	3.1	てきました。
							ぶたにく			にんにく	さとう はるさめ						
		だいせんこむぎ 大山小麦		マーマレードチキン	ハヤシシチュー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが	コッペパン	オリーブあぶら	714	27.0	24.4	3.2	●11月の給食めあてについて・・・・今月の給食めあては「食べ物を大切にしよう」で
7	火	ス山小麦コッペパン					ぶたにく		グロッコリー	たまねぎ	マーマーレード ノンエッグマヨネ	ノンエッグマヨネーズ					す。みなさんが食べている給食は、多くの人が関わってできています。感謝の気持
					ブロッコリーのツナサラダ		ツナ			キャベツ	さつまいも		848 31.4	31.4	27.9	4.0	ちをもって食べてください。
					3 L 3 L 3 L 3 L 3 L 3 L 3 L 3 L 3 L 3 L			ļ			さとう						うとりて長っていたです。
8	水	ご飯		島取和牛の サイコロステーキ	あかもくのスープ		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	ドレッシング	641	25.1	17.6	2.2	とっとりわぎゅう ●鳥取和牛のサイコロステーキについて・・・・今日は、角切りにした鳥取和牛にすり
							かまぼこ	あかもく		にんにく しょうが	さとう						おろしたたまねぎ、にんにく、しょうがとケチャップ、佐治町産の梨ピューレなどで
	\									はくさい			738	20.3	101	25	のうしたによねさ、にんだく、しょうかとファイック、佐石町産の栄にユーレなどで っく 作ったソースをからめました。味わって食べてくださいね。
					いろどりサラダ					キャベツ きゅうり	なし しろねき		750	25.0	13.4	2.0	作ったソースをからめました。味わって食べてくださいね。
9	木	ご <mark>飯</mark>		かれいの あんかけ	<u> こんさい</u> しる		かれい	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	627	20.0	10.0	0.0	●赤がれいについて・・・・赤がれいは、底引き網でとれたものが水揚げされると、赤
					視菜のみそ汁		あぶらあげ		ほうれんそう	しんそう えのきたけ	こむぎこ				19.2		で みが出てくることから名前がつきました。今日は、鳥取港で水揚げされた赤がれい
							とりにく		さやいんげん	İ	さとう ながいも						
					ながいものうま煮					ごぼう たまねぎ			/32	33.2	21.9	2.7	をからっと揚げて、あんをかけました。
		ご 飯		*************************************	しろ じる		さけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	こめ	あぶら					
					白ねぎのすまし汁		ぶたにく	C 17 31-17 3	にんじん	しろねぎ	ξ.	ノンエッグマヨネーズ	573	23.2	14.4	1.8	
10	金						3072123		12/00/0	だいこん	こんにゃく	フ ンエック マヨホース		横しています。今首は紅葉をイメージし	ます。 供しています。今日は紅葉をイメージした「秋さけのもみじ焼き」を取り入れました。		
					切り干し大根の含め煮								640	24.7	14.8	2.0	すりおろしたにんじんが鮮やかです。曽でも熱を感じながら養べてください。
										えだまめ	さとう						
		ご <mark>飯</mark>		さばのカレー焼き	************************************		さば	ぎゅうにゅう	ゅう にんじん さやいんげん	しょうが	こめ	あぶら	586	24.8	14.1	1.8	●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」
13	月						とうふ	わかめ		たまねぎ	さとう						といい、 たっとりし がっこうきゅうしょく しょう てんかん といい、 ことり かっこうきゅうしょく といい、 まずのものより であい、 は
							とりにく			えのきたけ	こんにゃく		672	28.9	15.9	2.2	
					70 70 7				しろねぎ	ごぼう							NA CECTOR BOOM NACY
14		ぶがい		ミートボール	しょうゆラーメン	しょう (小) ^{ふゆうがき} 富有柿	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめこパン ドレ:		641	29.9	18.7	3.1	●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
	火						ぶたにく		ほうれんそう	きくらげ	ラーメン						す。文美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、ラーメンの中にきくらげが入っています。
					+ + 1 + 1 1				チンゲンサイ	もやし			703	34 0	20.4		
					もやしナムル					キャベツ	(小) かき		,	00	20.1	0.0	の中にさくらけが入っています。
1.5	5 水	さつまいも ご飯		かつおメンチカツ	豚汁	<u> </u>	かつお	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	ごぼう	こめ	あぶら	611	20.0	167	2.0	●さつまいもについて・・・さつまいもは、皮ごと食べられるので、食品ロスが少なく、 かわったく えいようそ いっしょ
							ぶたにく			しろねぎ	さつまいも	ごまあぶら	011	20.0	10.7	2.5	
	기사				, ut					キャベツ	こむぎこ	ごま	700	04.4	40.0		がわらく また皮に含まれる栄養素も一緒にとることができます。今日は、さつまいもをご飯と いっしょ
					ブロッコリーのごま炒め					だいこん	パンこ	こんにゃく	/06	24.1	18.6	3.4	いっしょた。一緒に炊きました。
							ぶたにく	ぎゅうにゅう	1-2-	たまねぎ	こめ	あぶら					th
16		ご飯		焼肉	キムチスープ			こかりにゆう		į.		めから	610 2	22.5	11.3		・ イニノにつる と イニノに入れ とめる 冶土 打ちはく 土・ノスノ シンバ
	木				フルーツ白玉		a⊬		チンゲンサイ		さとう						含まれています。血液の流れをよくして体を温めたり、食欲を増進させたりする効果
						1				にんにく しょうが			700	25.5	12.2	2.7	があります。今日は、体が温まるキムチスープにしました。
- 1							1	<u>_i</u>	だいこん パインアップル	なし はくさい	だんご	1	1 1				

鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん

鳥取市の今月の豁食めあて 食べ物を大切にしよう





とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく 鳥取市立河原学校給食センター

		ぎゅうにゅう			た 食べもののはたらき・6つの基礎食品群							えい よう か 栄 養 価			IUNIZEP75PA	
	Lplux< 主食			おかず	デザート	た きんにくほね おもに血・筋肉・骨・		からだ ちょうし おもに体 の調子を		を 使 良 叩 杆 ねつ ちから おもに熱や力 の					はなん	565 Left Left
日曜日		牛乳	しゅさい 主菜	»〈ðu 副菜		は あか 歯をつくる(赤)		おもに体 の調子を みどり ととの える(緑)		おもに然やガ の き もとになる(黄)		エネルギー	- たんぱく質	脂頁	艮塭	献立の主題とメッセージ
			<u> </u>	一		だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群	kcal	g	g	g	
	ご 飯			Lã		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ	こめ	あぶら	小学校	と 小学校	小学校	小学校	
			to 40 12 11 1- 7	さつまいものみそ汁			į					696	24.6	23.3	2.3	★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
17 金			若鶏肉のから揚げ			あぶらあげ	かつおぶし	ほうれんそう	はくさい	じゃがいもでんぷん	v	中学校	中学校	中学校	中学校	献笠」として、地売でとれた食材を献笠に取り入れて紹介しています。今月は、「さつ
				ほうれんそうのおかか煮		かまぼこ			しろねぎ	さつまいも		807	28.2	26.3	2.7	まいも」です。今泊は、省のさつまいもをたっぷり使ったみそ洋です。
						a⊬			キャベツ	こむぎこ		-				
	ご飯		4++ 0	なめこのみそ汁		はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	609	25.5	17.4		●みそについて・・・ 日本の伝統的な調味料の しつです。みそ汁だけでなく、たれや 砂め物、料理の隠し味にも使います。 対原豁後センターでは、寫取慎産の菜、大豆
20 月			はまちの			とうふ	ひじき	ほうれんそう	なめこ	さとう						
			塩こうじ焼き	ひじきの炒り煮		とりにく		さやいんげん		こんにゃく		705	705 29.8 19.8 3.0 を使って佐治町で手作りされたみそを使って	を使って佐治町で手作りされたみそを使っています。		
	だいせんこむぎ		しゅうまい	はくさいスープ	^{5ゅう} (中) ^{シゅうがき} 富有柿	ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ	コッペパン	あぶら	649	22.8	24.7	3.2	Dはくさいについて・・・はくさいは、食物繊維が多くおなかのそうじをしてくれます
21 火	大山小麦					かまぼこ		にんじん	しょうが	こくとう						航をきれいにするビタミンCも
				カラフルソテー		ベーコン		(中)かき	はくさい もやし	こむぎこ		784	25.6	28.4	3.7	形のはくさいが栽培されています。
								スイートコーン	キャベツ	パンこ						1207はくことが、我もこれにているよう。
22 水	きず飯		ハムステーキ	ポークカレー		ハムステーキ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	707	25.1	19.7	3.0	● TORIきゅうちゃんサラダについて・・・・ 鳥取市の学校絡食キャラクターのTORIきゅうちゃんをイメージして、「豆腐竹輪」と「らっきょう」を使ったサラダです。 鳥取の特産 らちゃんをイメージして、「豆腐竹輪」と「らっきょう」を使ったサラダです。 鳥取の特産 品をおいしく食べてもらおうと考えた、鳥取市オリジナルメニューです。
						ぶたにく	わかめ		にんにく	むぎ さとう						
				ŤORIきゅうちゃんサラダ		ぶたレバー			なし らっきょう	じゃがいも		821	28.9	226		
						とうふちくわ			キャベツ	さつまいも		021	20.0	22.0	0.0	
	ご飯		いわしの さつま揚げ	いもこん鍋		いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こ め	あぶら	715	27.2	24.0	22	、 ★ 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
04						とりにく		ねぎ	たまねぎ	パンこ さとう		/13	21.2	24.0	2.2	時代に鳥取藩の武士が、質素な暮らしの中でも食を楽しもうと生まれた料理です。
24 金						おから			だいこん しいたけ			050	32.6	00.7		庭で育てた「さといも」、「こんにゃく」を使っていたことから「いもこん鍋」と言われま
						あぶらあげ	21 ⊁		しろねぎ ごぼ			852	32.6	29.7	2.7	す。
	ご飯		さばの塩焼き	Lis たまとうにゅう 白玉豆乳みそ汁		さば	į.	にんじん	がくさい はくさい	こめ	あぶら					●豆乳について・・・豆乳は、大豆からつくられます。大豆に含まれるレシチンは、脳の細胞を活性化したり、血液の循環をよくしたり、また、肌の健康を保ったりする働き
						ぶたにく	ر به کاری	こまつな	えのきたけ	もち	800.0	629	25.8	14.9	2.3	
27 月				れんこんのきんぴら					れんこん	さとう						きょう とうにゅう あいしょう しゃ しゃかまさいゅう しゃ ままらいゅう しゃ ままらいゅう しゃ ままらいゅう しゃ ままらいゅう しゃ ままらいゅう しゃ きがあります。今日は、豆乳と相性のよいみそを組み合わせて、白玉豆乳みそ汁に
						とうにゅう		270000	れんこん			725	30.1	16.8	2.6	しました。
				+ + 4 + 1		# ₹		*		こんにゃく						
	大山小麦コッペパン		ささみの レモンソースがらめ	************************************		とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー		コッペパン	ドレッシング	589	25.5	18.9	3.0	●ささみについて・・・ささみは、依をつくる働きのあるたんぱく質が、 ちんの中で一番多く含まれている部分です。 形が葉っぱに似ていることから、この名前がつきました。 高たんぱく低脂肪でスポーツをしている人にもおすすめの食材です。
28 火								にんじん	たまねぎ	じゃがいもでんぷん		-				
				だいこんのサラダ					しめじ きゅうり		さつまいも	704	30.0	21.7	3.7	
	ご 飯		さわらの 白゚ねぎだれかけ						だいこん スイートコーン	さとう	じゃがいも					●キャベツについて・・・キャベツは、ビタミンCやビタミンUを多く含んでいます。ビタ ミンUは、胃や十二指腸の健康を保つ効果があります。今日は、キャベツをたくさん
				みそけんちん汁	おさつ スティック	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しろねき	こめ	あぶら	616	26.1	17.5	2.1	
29 水						とうふ みそ	:	ねぎ	だいこん ごぼう	さとう	ごまあぶら					
				キャベツの炒め物		あぶらあげ		にら	キャベツ	おさつスティック	,	718	30.6	20.2	2.4	使った炒め物です。
				1 1 - 2 42 W W W		とりにく			たまねぎ			<u> </u>				
	: ご 飯		プルコギ	わかめスープ 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	713	24.3	18.6	2.0	●わかめについて・・・カリウム、カルシウムといったミネラルや、食物繊維を多く含んでいます。わかめに含まれる食物繊維は水に溶け出すため、汁ごと食べられる 調理法がおすすめです。今日は、わかめスープにしました。
30 木						₽₹	わかめ	チンゲンサイ	しょうが にんにく	さつまいも						
									もやし はくさい	さとう		828	27.3	21 1	26	
				人子いも			-		-			020	27.0	21.1	2.0	ロッキエAル 03 7 7 07 C 7 0 7 10 16、1/1/ 07 八一ノ 1 C しよし 1 c o