

9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて  
鳥取県の産物を知ろう



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート 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)		おもに熱や力をもとにする(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					
1	月	ごはん		いかメンチカツ	キャベツ豚汁 ひじきの炒り煮	ほか	いか	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●9月の給食めあてについて...今月の給食めあては、「鳥取県の産物を知ろう」です。豊かな自然に恵まれた鳥取県には、多くの特産物があります。学校給食を通して、ふるさと鳥取のおいしい食べ物を再発見してもらいたいと思います。
2	火	パン (乳・卵抜き)		マーマレードチキン	米粉マカロニのスープ ポテトサラダ	ほか	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	パン	ノンエッグマヨネーズ	710	26.2	24.7	3.1	●マーマレードについて...マーマレードは、みかんなどの柑橘類を皮ごと使って作られるジャム的一种です。甘酸っぱさに加えて、皮のほのかな苦みがあるのが特徴です。今日は、マーマレードを使ったたれに鶏肉を漬けて焼きました。(今日は、災害などのために備蓄している乳・卵抜きのパンを提供します。)
3	水	ごはん		豚肉の辛みそ炒め	ふのすまし汁 オクラのツナ和え	ほか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	547	22.6	10.6	2.0	●みそについて...みそは、大豆に麹を加えて発酵・熟成させた日本の伝統的な調味料です。原料の大豆は良質なたんぱく質を含んでいますが、発酵することによってアミノ酸やビタミン類が多くなり、栄養価がさらに高くなります。
4	木	ごはん		はまちフライ	なすのみそ汁 だいこんのべっこう煮	ほか	はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	なす	ごめ	あぶら	684	24.0	21.8	1.9	●なすについて...なすは、6月～9月に収穫される「夏なす」と、9月～10月に収穫される「秋なす」があります。夏なすは皮が厚くてしっかりとした食感で、秋なすは皮が薄くてやわらかいのが特徴です。
5	金	ごはん		チキンフランク	ポークカレー いろどりサラダ	ほか	チキンフランク	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	724	29.9	21.4	3.1	●いろどりサラダについて...今日のサラダは、キャベツときゅうりの緑色、にんじんのオレンジ色、スイートコーンの黄色、かに風味かまぼこの赤色と、4つの色を使うことで彩りをよくなりました。味だけでなく、見た目でもおいしさを感じられる献立です。
8	月	ごはん		かれのいから揚げ	根菜のみそ汁 茎わかめの酢の物	ほか	えてか	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごめ	あぶら	606	23.9	15.0	2.0	★かみかみ献立★...毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみメニューは「根菜のみそ汁」と「茎わかめの酢の物」です。食べ物をよくかむことで消化がたくさん分泌され、むし菌を予防することにつながります。
9	火	大山小麦 コッペパン		チリソース肉団子	コンソメスープ ピーマンのソテー	ほか	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	542	19.1	17.3	3.0	●ピーマンについて...ピーマンの旬は6月～9月ごろで、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンCを多く含んでいます。ピーマンは繊維に沿って縦切りにすることで苦みがおさえられ、シャキシャキとした食感になるそうです。家庭でもぜひ試してみてください。
10	水	ごはん		さばの甘みそだれかけ	豆腐のすまし汁 もやしの梅和え	ほか	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごめ	あぶら	572	24.8	14.4	2.3	★魚の白献立★...毎月10日は、「魚の白献立」です。今回は、さばを献立に取り入れました。焼いたさばにみそを使ったたれをかけることで、青魚特有のくさをやわらげ、ご飯がすすむ献立にしました。
11	木	ごはん		豚肉のハニーマスタードがらめ	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうの煮びたし	ほか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	ごめ	あぶら	644	26.8	19.6	2.4	●豚肉のハニーマスタードがらめについて...今日の主菜は、角切りにした豚肉に下味をつけて粉をまぶして揚げたものに、ハニーマスタードソースをからめて作りしました。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
12	金	かみじち 上寺地 みどりまい 緑米ごはん		鳥取牛も〜っと おいしい焼肉	きのこと白ねぎのスープ ながいものサラダ	ほか	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	677	28.6	19.6	2.2	★とっとり県民の白献立★...9月12日は、「とっとり県民の日」です。今日の献立には、鳥取県産の食べ物をたくさん取り入れています。焼肉には鳥取県産のおいしい牛肉をたっぷり使い、ふるさと鳥取をもっと好きになってもらいたいという願いを込めました。

※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。



Main table containing the menu schedule for September, including columns for date, main dish, side dish, dessert, and detailed ingredient lists with their respective food groups.

\*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。