



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

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	ぎゅうにゅう牛乳	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					こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
				しゅさい 主菜	ふくさい 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			
							だい 1 群	だい 2 群	だい 3 群	だい 4 群	だい 5 群	だい 6 群							
1	月	ごはん		ぎょうざ	にらのみそスープ もやしの中華和え		ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん キャベツ たまねぎ	はくさい しめじ もやし きゅうり しょうが にんにく しいたけ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ	ごまあぶら	小学校 535	小学校 19.6	小学校 12.6	小学校 1.3	●今月のめあてについて…今月の給食めあては「鳥取県の産物を知ろう」です。鳥取県は、豊かな自然を活かし、様々な農林水産物の栽培が盛んです。学校給食を通して、鳥取県のおいしい食べ物を見つけてみましょう。		
2	火	ごはん		いわしのかぼすレモン煮	もずくのすまし汁 大黒なす美の炒め物		いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	なす しょうが えのきたけ しろねぎ たまねぎ かぼす レモン	ごはん さとう でんぶん	あぶら	563	22.1	14.1	2.1	●かぼすについて…かぼすとは、どんな食べ物か知っていますか？かぼすは、柑橘類でみかんと同じ仲間です。見た目は濃い緑色で、中身は透き通った薄い黄色をしています。ほのかな甘味があり、まろやかな酸味が特徴です。今日は、いわしと一緒にかぼすの酸味を味わってみてください。		
3	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリコンカン	だいこんのポトフ カラフルサラダ		ぶたにく チキンハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー グリーンアスパラガス トマト パセリ	たまねぎ にんにく だいこん キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	559	26.3	21.5	3.2	●だいずについて…だいずには、肉に負けないくらいたんぱく質が多く含まれています。そのため、「畑の肉」と呼ばれています。だいずは、みそ、しょうゆ、豆腐、納豆など様々な加工食品に変身しています。学校給食でもたくさん使われています。今日は何に使われているか探してみましょう。		
4	木	ごはん		とりにく うめ 鶏肉の梅ソースかけ	押し麦のスープ じゃがいものうま煮		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ グリーンピース うめ	ごはん じゃがいも おおむぎ さとう でんぶん	あぶら	561	23.2	11.3	1.9	●押し麦について…大麦を蒸した後、平たく押しつぶして作られるため「押し麦」と呼ばれます。食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整える働きを助けてくれます。押し麦といえば、白米と一緒に炊く印象が強いと思いますが、今日はスープの中に取り入れてみました。		
5	金	ごはん		さわらの 塩こうじ焼き	ぶたじろ 豚汁 こまつなののり酢和え		さわら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	だいこん もやし しいたけ はくさい	ごはん しおこうじ さとう	あぶら	546	24.9	14.2	1.9	●塩こうじについて…塩こうじは、米こうじと塩、水だけで作る発酵食品です。魚の臭みを消し、身を柔らかくして旨味を引き出す効果があります。今日は、さわらに塩こうじで下味をつけておいしく焼き上げました。		
8	月	ごはん		スタミナ納豆	ふのすまし汁 こんにゃくの甘辛炒め		なつとう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう	ごはん さとう ふ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	584	22.6	16.3	1.7	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日は、かむことが意識できるこんにゃくを取り入れました。口の中に食べ物を詰め込むと、よくかむことができず、のどに詰まる原因になります。一口を少なくして、よくかんで食べましょう。		
9	火	ごはん		はまちの 甘酢あんかけ	なめこのみそ汁 いんげんの煮物		はまち とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん はくさい なめこ キャベツ	ごはん さとう でんぶん		565	23.5	16.6	1.6	●なめこについて…今日の汁物はなめこのみそ汁です。なめこのぬめりには、胃の粘膜を保護する働きや、お腹の中をすっきりさせる食物繊維が含まれています。つるつるしていて箸でつかみにくいなめこですが、栄養がたっぷり含まれているのでしっかり食べましょう。		
10	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	ミネストローネ ブロッコリーサラダ		さけ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ なす セロリ スイートコーン	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら ノンエッグ マヨネーズ	560	25.9	21.5	2.6	★魚の日献立★…毎月10日は魚の日献立です。今月は鳥取市学校給食レシピで紹介されているさわらのノンエッグマヨネーズ焼きをさけにアレンジしました。魚が苦手な児童や生徒も食べやすいと人気の魚料理です。ぜひ食べてみてください。		
11	木	ごはん		コロッケ	具だくさんスープ チンゲンサイのソース炒め		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しめじ もやし	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	601	16.2	18.0	1.8	●給食の野菜について…毎日給食ではたくさんの野菜を使っています。野菜はからだの調子を整えてくれる働きがあります。野菜に多く含まれているビタミンが主にこの働きを助けてくれます。今日はどんな野菜が使われているのでしょうか？野菜が苦手な人も一口はチャレンジできるといいですね。		
12	金	ごはん		とっとりぎゅう 鳥取牛のしぐれ煮	ととりの恵みみそ汁 酒ノ津わかめと 豆腐竹輪の和え物		ぎゅうにく とうふちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ しろねぎ しいたけ	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり	ごはん さとう さといも なしシャーベット		642	32.4	16.0	2.6	★とっとり県民の日献立★…今日は「とっとり県民の日」です。鳥取牛をふんだんに使用したしぐれ煮、古くから伝わる豆腐竹輪と酒津産のわかめを使用した和え物、鳥取県の農産物を使用したみそ汁、鳥取県の梨がギュッと詰まったシャーベットを提供します。ふるさと鳥取の味覚を味わっていただきます。		
													752	37.6	17.9	2.9			

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



9月の予定献立表



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・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 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					
16	火	ごはん		さばのみそだれかけ	かまぼこのすまし汁 はくさいの煮びたし		さば かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい	ごはん さとう でんぶん		小学校 588 中学校 699	小学校 23.8 中学校 27.9	小学校 17.0 中学校 19.5	小学校 1.7 中学校 2.4	●かまぼこについて・・・かまぼこは日本の伝統的な食品のひとつで、その歴史は平安時代までさかのぼります。白身魚のすり身から作られるため、高たんぱくで低脂質な食品です。今日はすまし汁に入っています。
17	水	パン (乳・卵抜き のもの)		ミートボール	たまねぎのスープ ポテトサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん しめじ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ	547 627	21.9 24.0	23.8 26.4	2.6 3.0	●茎わかめについて・・・今日は、ポテトサラダに茎わかめを取り入れました。茎わかめとは、わかめの茎の部分をカットして加工した食品です。食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えるのを助けてくれます。
18	木	ごはん		かれいのから揚げ	かぼちゃのみそ汁 キャベツのアーモンド炒め		かれい あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら アーモンド	581 689	23.7 27.6	16.7 18.7	1.8 2.2	★かみかみ献立★・・・今月2回目のかみかみ献立です。今日は、かれいのから揚げです。給食センターでは、高温で揚げているため、頭までサクサクに仕上がっています。骨に気を付けながらよくかんでいただきますよう。
19	金	ごはん		フランクフルト	きのことチキンの秋カレー らっきょうマリネ		ぶたにく とりにく とりレバー かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	665 788	22.4 26.0	20.0 23.0	2.4 3.4	★食育の日献立★・・・今日は、食育の日になんで鳥取県で採れたきのこらっきょうを使用したメニューです。きのこやらっきょうが苦手な人もカレーと一緒においしく食べられるかもしれませんね。ぜひ挑戦してみてください。
22	月	ごはん		豚肉のしょうが炒め	根菜のみそ汁 きゅうりのさっぱり和え		ぶたにく まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが もやし れんこん ごぼう キャベツ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	567 675	22.6 26.7	11.7 12.9	1.9 2.4	●豚肉のしょうが炒めについて・・・豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1、たまねぎにはその働きを助けるアリシンが含まれています。季節の変わり目などの疲れやすい時におすすめの料理です。しょうがの香りが肉の臭みを消し、食欲を増進させてくれます。
24	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらの 米粉フリッター	とうりゅう 豆乳スープ ナポリタン		たら ベーコン とうりゅう	ぎゅうにゅう	パセリ ピーマン トマト にんじん	はくさい しめじ たまねぎ	コッペパン スパゲッティ こめこ	あぶら	602 745	24.1 29.3	23.1 27.4	3.0 4.0	●ナポリタンについて・・・スパゲッティといえはイタリアのイメージがありますが、日本の横浜で生まれた料理です。茹でたスパゲッティにベーコンやたまねぎ、ピーマンと一緒にトマトケチャップで炒めて作ります。
25	木	ごはん		しゅうまい	トック入りピリツとスープ 三色ナムル		とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん トック さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら	596 681	21.7 23.3	14.3 14.6	1.9 2.1	●トックについて・・・トックとは、韓国の餅です。粉にしたうるち米を原料にして作られています。もち米から作られる餅とは違い、粘りや伸びは少なく歯切れがよいので、煮込み料理や鍋料理に加えても煮崩れしないのが特徴です。今日は、スープに取り入れました。
26	金	ごはん		はまちの照り焼き	とり 鶏つくねのすまし汁 白ねぎのうま塩炒め		はまち とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶん パンこ	あぶら	615 728	24.5 28.7	18.0 20.5	1.8 2.4	●はまちについて・・・はまちはかつおやまぐろと同じ回遊魚の一種です。回遊魚は、海水の温度やえさの量によって自分たちにあった環境を求めて、季節や成長とともにすむ場所を変える魚のことをいいます。今日は照り焼きにしました。
29	月	ごはん		さばのにんにく ソースかけ	オクラのみそ汁 さつまいもの甘煮		さば みそ	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん	だいこん たまねぎ グリーンピース にんにく	ごはん さつまいも さとう でんぶん		624 741	22.7 26.4	15.9 17.8	1.9 2.3	●さつまいもについて・・・鳥取市では「砂丘かんしょ」というさつまいもが栽培されています。砂丘かんしょとは、砂地を活かして作られていて、皮の色が鮮やかで、甘味が強くホクホクとした食感が特徴です。今日は甘煮にしました。
30	火	ごはん		和風ハンバーグ	とうふ 豆腐のすまし汁 ひじきのサラダ		とりにく ぶたにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	ごはん でんぶん さとう	ごまドレッシング	596 700	21.9 25.2	18.2 20.4	1.5 2.1	●和風ハンバーグについて・・・今日の主菜は、ハンバーグです。ハンバーグのソースは、大根をすりおろしてしょうゆ、さとう、みりんですっぱりとした味付けにしました。味わっていただきますよう。