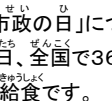
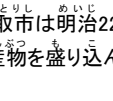
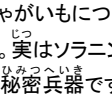
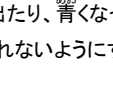
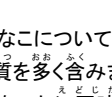
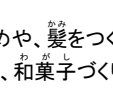
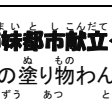
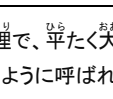
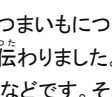
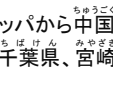
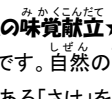
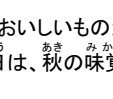
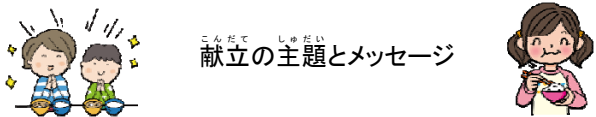


日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価					こんだて 献立の主題とメッセージ	
				主 菜	副 菜		お も に 血 ・ 筋 肉 ・ 骨 ・ は 歯 を つ く る (赤)		お も に 体 の 調 子 を と と の え る (緑)		お も に 熱 や 力 の も と に な る (黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群							
1	水	ごはん		たらのフライ	とっとりきくらげのスープ TORIきゅうちゃんサラダ	タルト	たら とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん らっきょう キャベツ しろねぎ	はくさい きくらげ たまねぎ もやし	こめ でんぶん パンこ さとう	あぶら タルト	小学校 663	小学校 21.4	小学校 16.9	小学校 1.9		●「市政の日」について・・・10月1日は鳥取市の誕生日です。鳥取市は明治22年10月1日、全国で36番目に誕生した市です。今日は、鳥取市の特産物を盛り込んだお祝い給食です。	
2	木	ごはん		若鶏肉の照り焼き	いもこん汁 うの花の炒り煮		とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん しょうが にんにく だいこん ほししいたけ ごぼう	しょうが にんにく だいこん	こめ さとう さといも こんにやく	あぶら	613	22.9	17.8	2.0			
3	金	ごはん		さばの甘みそかけ	じゃがいものそぼろ煮 ほうれんそうの炒め物		さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	しょうが グリーンピース たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	642	26.0	15.7	1.8		●じゃがいもについて・・・じゃがいもは、長く貯蔵していると芽が出たり、青くなったりします。実はソラニンという毒で、じゃがいもが虫や動物から食べられないようにするための秘密兵器です。調理する時は、必ず取り除きましょう。	
6	月	ごはん		プルコギ	キムチスープ フルーツミックス		ぶたにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ だいこん にんにく おうとう パインアップル	たまねぎ しょうが しょうが にんにく	こめ さとう マスカットセリー	あぶら	580	22.1	11.8	1.7			
7	火	きなこ 揚げパン		いわしのトマト煮	コンソメスープ キャベツのソテー		きなこ いわし	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ もやし エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン グラニューとう	あぶら	635	26.2	24.1	2.8		●きなこについて・・・きな粉の原材料は大豆です。筋肉や骨、つめや、髪をつくるたんぱく質を多く含みます。きなこは奈良時代には存在していたそうで、和菓子づくりが盛んになった江戸時代に日本中に広まりました。	
8	水	むぎ 麦ごはん		竹輪のゆかり揚げ	さつまいものみそ汁 かみかみごぼう		ちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	しそ にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えのきだけ ごぼう	こめ こむぎこ さつまいも こんにやく さとう	あぶら むぎ	640	20.7	16.3	2.5			
9	木	ごはん		若鶏肉の 白ねぎだれかけ	大平 はすのさんばい		とりにく あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ	しろねぎ ほししいたけ ごぼう れんこん	こめ さとう さといも さとう	ごま	672	27.2	21.0	1.9		★ 特産都市献立～山口県岩国市 ★・・・大平は岩国市の郷土料理で、平たく大きな蓋つきの塗り物わん「大平」に入れて食卓に提供されることからそのように呼ばれます。おおいんずうあつおおひらこざらとまきさうしゅうおた	
10	金	ごはん		さわらの しょうが焼き	秋なすのすまし汁 切干大根の含め煮		さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	しょうが なす にんにく たまねぎ えのきだけ	こめ さとう	あぶら	577	23.0	12.8	1.8			
14	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しいらのバジル焼き	ミネストローネ さつまいものサラダ		しいら とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう	バジル にんじん たまねぎ にんにく きゅうり	だいこん たまねぎ にんにく	コッペパン マカロニ さとう さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	623	24.7	20.2	2.7		●さつまいもについて・・・さつまいもは中南米が原産地で、ヨーロッパから中国、日本へと伝わりました。さつまいもの主な産地は、鹿児島県、茨城県、千葉県、宮崎県、徳島県などです。それぞれの風土を生かして栽培されます。	
15	水	ごはん		豚肉のみそがらめ	酒ノ津わかめのすまし汁 もやしのさっぱり和え		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ きゅうり もやし	にんにく たまねぎ はくさい きくらげ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	620	24.8	16.6	2.0			
16	木	ごはん		あき 秋さけの塩焼き	きのこのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しめじ えのきだけ だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	567	25.7	11.7	1.8		★ 秋の味覚献立 ★・・・秋は、いもやくり、ぶどう、かき、きのこなどおいしいものがたくさんです。自然の恵みに感謝しながら、味わいたいものです。今日は、秋の味覚の代表である「さけ」を取り入れました。	
													657	30.3	12.9	2.3			

※太字の食材は気高町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 しゅしょく 主食	牛乳 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					
				主 菜 しゅさい 主菜	副 菜 ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ は 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		
							だいくん 第1群	あか 第2群	だいくん 第3群	みどり 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群						
17	金	ごはん ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	しろねぎの中華スープ チャプチェ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ スイートコーン しろねぎ	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 678	小学校 23.6	小学校 21.9	小学校 2.1	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。みなさんは正しく箸を使えますか。箸を上手に使うことで自分だけでなく食卓を囲む周りの人たちも気持ちよく食事をする ことができます。今日は箸の持ち方を意識してみましょう。	
20	月	ごはん ごはん		さわらの塩こうじ焼き	なすのみそ汁 ながいものうま煮		さわら とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん なす たまねぎ	こめ しおこうじ ながいも さとう	あぶら	592 683	25.3 29.5	14.0 15.8	2.1 2.6	●ながいもについて…ながいもは10月上旬から12月下旬が収穫の時期です。長いもは、生ではしゃきしゃきとした食感、加熱するとほくほくとした食感が楽しめるのが特徴です。今日は、ながいものほくほくとした食感を感じられるように煮物にしています。	
21	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ぎょうざ	しょうゆラーメン もやしのナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ きくらげ たまねぎ もやし	コッペパン こめこ さとう	ごまあぶら	578 673	20.8 23.3	16.5 18.2	3.2 3.9	●にらについて…にらにはアリシンが豊富に含まれています。アリシンは食欲を増したり、血行をよくしてからだを温め、かぜや冷え症を防いでくれるはたらきがあります。今日は、ぎょうざの中ににらが入っています。	
22	水	ごはん ごはん		たらの照り焼き	もずくのすまし汁 炒り豆腐		たら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん しょうが はくさい たまねぎ えだまめ	しょうが はくさい たまねぎ えだまめ	こめ さとう こんにやく	あぶら	589 679	21.1 24.5	17.9 20.6	1.8 2.2	●たらについて…世界中に約500種類のたらが生息しています。たらは、生後1年で16センチメートル、3年で、47センチメートル、8年で90センチメートル前後に成長し、寿命は13年から14年ほどです。ごい生命力をもっています。	
23	木	ごはん ごはん		焼肉	わかめのスープ 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん しょうが しろねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく だいこん	こめ さとう さつまいも	あぶら くろごま	710 822	24.7 28.0	18.0 20.4	1.9 2.3	●わかめについて…わかめは縄文時代から食べられていて飛鳥時代の「大宝律令」では税の1つとして定められていました。わかめには、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが多く含まれ、成長期 のみなさんに積極的に食べてほしい食材です。	
24	金	ごはん ごはん		かれいのから揚げ	厚揚げのみそ汁 千草和え		かれい あつあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しろねぎ えのきたけ	だいこん はくさい しろねぎ もやし	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	586 680	23.9 27.9	16.5 18.7	2.1 2.7	★環境献立★…今日は、環境に配慮した献立です。調理中に、なるべくごみが出ない食材(乾物)を使ったり、野菜や果物の皮を薄くむいたり、まるごと使うなどの工夫をしています。家庭でも取り組んでみましょう。	
27	月	ごはん ごはん		沖ぎすの天ぷら	はくさいのみそ汁 スタミナ納豆		おきぎす みそ とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんにく しょうが	だいこん はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ こめこ	あぶら ごまあぶら	619 699	27.9 31.1	16.3 17.5	2.0 2.4	●沖ぎすについて…沖ぎすは水深200メートルほどの海底に生息する深海魚です。漁獲量が多いのは島根県、兵庫県、鳥取県、愛知県、高知県、石川県です。旬は、秋から春にかけてです。今が旬の沖ぎすを味わいましょう。	
28	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハニーマスタード チキン	米粉マカロニのスープ ジャーマンながいも		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	だいこん たまねぎ	コッペパン はちみつ こめこマカロニ ながいも	マスタード あぶら	567 681	21.3 25.0	19.7 23.0	2.5 3.2	★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、「皮つきの鶏肉」です。弥生時代の卑弥呼の復元食では、かむ回数がなんと3990だったそうで、現代食の6.4倍もかんでいたそうです。今日はかむことを意識してみてください。	
29	水	ごはん ごはん		さばのピリ辛焼き	豚汁 だいこんのごま酢和え		さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きゅうり だいこん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	こめ さとう さつまいも	ごま	613 713	26.4 30.8	15.4 17.6	2.1 2.5	●ごまについて…国内で消費されるごまのほとんどが輸入もので、国産のごまはわずか0.1%といわれます。ごまは仏教伝来とともに日本へ伝えられたといわれ、肉食を禁ずる僧侶たちの栄養源でした。ごまは、小粒ですが栄養価が高い食材です。	
30	木	ごはん ごはん		かぼちゃコロッケ	ビーフシチュー コールスローサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ スイートコーン キャベツ	こめ でんぶん パンこ じゃがいも	あぶら	820 976	30.3 34.6	26.6 31.8	2.1 2.6	●牛肉について…牛肉には鉄分が多く含まれ、血液中の酸素を全身に送るはたらきがあります。鉄分はビタミンCと一緒にとることで吸収がよくなるので、ビタミンCを多く含むじゃがいもと合わせてビーフシチューをつくりました。	
31	金	ごはん ごはん		豚肉のスタミナ炒め	なめこのすまし汁 こまつなの炒め物		ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな キャベツ	さやいんげん しょうが にんにく しろねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら	547 625	22.5 25.6	11.8 12.7	1.7 2.0	●なめこについて…なめこは独特のぬめりがあり、舌触りやのどごしのよさが特徴のきのこです。このぬめりは、なめこ自身が乾燥や害虫から身を守るためのものです。なめこは世界中で発見されますが、食用にしているのは日本だけです。

※太字の食材は気高町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。