

がつ 10月の予定献立表
よ ていこんだてひょう

鳥取市の今月の給食めあて
元気なからだをつくろう



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・ 骨をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
1	水	なめし 菜飯		ぶたにく なし 豚肉の梨ソースかけ	とっとりきくらげのスープ TORIきゅうちゃんサラダ	クレープ	ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	なしビューレ はくさい きくらげ たまねぎ もやし キャベツ	こめ クレープ さとう		小学校 671	小学校 25.5	小学校 19.2	小学校 2.9	★鳥取市誕生136周年お祝い献立★…今日は、鳥取市が誕生したことを記念して、鳥取市の特産品を献立に使用しています。福部町の砂丘地で栽培される「鳥取砂丘らっきょう」は、透き通る白から砂丘の白い宝石とも呼ばれています。
2	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	いもこん汁 ほうれんそうの炒め物		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ほうれんそう しろねぎ もやし たまねぎ スイートコーン	こめ こめこ さといも こんにやく	あぶら	655	22.3	21.6	1.9	●10月の給食めあてについて…10月の給食めあては「元気なからだをつくろう」です。元気なからだをつくるためには、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠(休養)をとることが大切です。ふだんから意識して、正しい生活習慣を身につけましょう。
3	金	ごはん		はまちのフ레이크焼き	豆腐のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		はまち もめんどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ こまつな グリーンピース だいこん	こめ コーンフ레이크 じゃがいも こんにやく さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	695	26.2	22.9	2.1	●豆腐について…豆腐は、大豆から作られている食べ物です。大豆はそのまま食べるより、加工したほうが食べやすく、消化率が高まるので、きなこ、おから、油揚げなどの加工食品が多くつくられました。からだをつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
6	月	ごはん		ブルコギ	キムチワンタンスープ カラフルナムル		ぶたにく ぎゅうにく たら ぼき	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく こまつな はくさい もやし	こめ さとう タンメン	あぶら ごまあぶら	578	24.4	12.6	2.6	●ワンタンについて…ワンタンは小麦粉の皮で肉や野菜のあんをつつんでゆで、スープにいれて食べる中国発祥の料理です。ぎょうざの皮より薄く、地域によって三角形やきんちゃく型などさまざまな包み方があります。
7	火	きなこ揚げ パン		ひら 平つくね	コンソメスープ いかともやしのソテー		きなこ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ もやし キャベツ	パン グラニューとう あぶら	643	21.0	26.8	3.1	●つくねについて…鶏肉や魚のすり身を「つくね(手でこねて形を作る)」という意味から名づけられた料理で丸形や棒状など様々な形の料理があります。今日は、平らな円形のつくねでソース味にしました。	
8	水	むぎ はん 麦ごはん		ちくわ 竹輪のゆかり揚げ	さつまいものみそ汁 かみかみきんぴらごぼう		たいちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ さやいんげん ごぼう	こめ むぎ こめこ こんにやく さとう さつまいも	あぶら	663	22.9	16.7	2.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割があります。脳と味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなど、その役割はさまざまです。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。
9	木	ごはん		わかどりにく しろや 若鶏肉の白ねぎ焼き	おおひら 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	しろねぎ ねぎ ほししいたけ ごぼう れんこん さといも キャベツ	こめ さとう さといも	ごま	667	27.3	21.0	1.9	★姉妹都市献立～山口県岩国市～★…今年は、鳥取市と山口県岩国市が姉妹都市提携を結んで30周年の年です。今日は、岩国れんこんが有名な岩国市の郷土料理「はすのさんばい」と、お祝いの席などでも提供される「大平」を取り入れました。
10	金	ごはん		さわらのスタミナ だれかけ	かぼちゃのみそ汁 うの花の炒り煮		さわら みぞ おから とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく かぼちゃ なす たまねぎ ほうれんそう しめじ しろねぎ	こめ さとう	あぶら	618	24.8	16.0	2.4	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。今日は、さわらを献立に取り入れました。さわらはサバの仲間ですが、青魚特有のくせがなく、上品な味わいが特徴です。今日はさわらの切り身に、鹿野町産のにんにくやしょうがなどを使ったたれをかけた「さわらのスタミナだれかけ」です。
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 スイートポテトサラダ		しいら とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	だいこん たまねぎ にんにく トマト きゅうり	パン マカロニ さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	624	26.8	21.1	3.0	●バジルについて…熱帯アジア産のシソ科のハーブでさわやかな甘い香りとスパイシーな風味が特徴です。生でサラダやパスタ、ピザに乾燥させてパウダー状にしソースに利用されます。今日は、しいらにかけて焼きました。
15	水	ごはん		ぶたにく 豚肉のみそがらめ	さけ 酒の津わかめのすまし汁 もやしのさっぱり和え		ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ もやし しろねぎ まくらげ きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	618	24.8	16.3	2.1	●酒の津わかめについて…気高町の酒津漁港では、漁師が海にもぐり、3月下旬から5月下旬にかけて、身のやわらかいわかめを収穫します。天然のわかめのほうが、養殖のわかめよりも肉厚で、弾力や歯ごたえがあります。今日はすまし汁に入れました。
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 みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ ほうれんそう えのきたけ さやいんげん だいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	568	25.8	11.8	1.9	★秋の味覚献立★…秋は食欲の秋です。秋が旬のおいしい食材が豊富な時期であることから食欲の秋と言われています。今日は、秋が旬のきのこを使用した、さけを使用した秋らしい献立にしました。秋を感じながら食べてみてください。

※太字の食材は○○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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



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・骨を		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							はちを つくる(赤)	あか の(緑)	ととのえる	みどり	もとのなる(黄)						
							だいごん 第1群	だいごん 第2群	だいごん 第3群	だいごん 第4群	だいごん 第5群	だいごん 第6群	kcal	g	g	g	
17	金	ごはん		あまずあ どり 甘酢揚げ鶏	しろ ちゅうか 白ねぎの中華スープ チャプチェ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな にら	にんにく たまねぎ スイートコーン しろねぎ まくらげ	こめ でんぶん こめこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	696 806	23.6 26.7	22.4 25.5	2.4 2.8	●白ねぎについて・・・白ねぎは鳥取県西部で栽培がさかんに行われていて、年間を通して約10種類の品種が作られています。おいしい白ねぎを見分けるコツは、白い部分が長く、緑と白の境目がはっきりしているもの、白い部分を触ってみてしっかりしているものが良いとされています。
20	月	ごはん		さわらの しお 塩こうじ焼き	じる なすのすまし汁 ながいものうま煮		さわら もめんとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しろねぎ たまねぎ	だいごん なす しろねぎ さとう	こめ しおこうじ ながいも さとう	あぶら	小学校 580 中学校 668	24.5 28.5	13.5 15.1	2.2 2.6	●塩こうじについて・・・塩こうじは、米こうじ、塩、水を混ぜて発酵させた日本の伝統的な調味料です。肉や魚、野菜などの食材をやわらかくし、うま味と甘みを引き出します。今日はさわらにまぶして焼きました。塩こうじのおいしさを感じながら食べてみてください。
21	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ぎょうざ	みそラーメン ひじきとツナのサラダ		ぶたにく まぐろ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん ホールコーン しょうが にんにく キャベツ	もやし パン ノンエッグ マヨネーズ	ラーメン		617 721	24.8 28.4	21.6 24.0	3.2 3.7	●ラーメンについて・・・ラーメンは明治から大正にかけて、中国からの移民によって日本に持ち込まれた小麦粉を使った麺料理が起源と考えられています。今のような広がりを見せたのは、戦後の闇市で誕生した移動式屋台のラーメン店がきっかけだそうです。今日はみそ味のラーメンにしました。
22	水	ごはん		たらの て 照り焼き	じる もずくのすまし汁 い 炒り豆腐		たら とりにく もめんとうふ	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	こめ さとう こんにやく	あぶら		587 679	21.5 25.1	17.5 19.9	2.0 2.4	●もずくについて・・・もずくは古くから全国各地で食用にされてきた海そうの仲間です。独特のぬめりとやわらかさをもっています。食感がよくコシがあり和え物や酢の物、汁物など様々な料理に使用されています。今日は、すまし汁にしました。
23	木	ごはん		やきにく 焼肉	はるさめスープ だいがく 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ にんにく しょうが はくさい まくらげ	たまねぎ キャベツ はるさめ さつまいも	こめ さとう くろごま	あぶら くろごま	731 848	24.6 28.0	18.6 21.0	1.8 2.0	●さつまいもについて・・・さつまいもには、食物繊維という栄養が多く含まれています。食物繊維はおなかの中のいらぬごみを取ってきれいにするだけでなく、腸内細菌の食べ物にもなることで、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
24	金	ごはん		かれいの から 揚げ	から しろ ピリ辛みそ汁 ちくさあ 千草和え		かれい ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな えのきたけ	キャベツ しろねぎ もやし えのきたけ	こめ こめこ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	560 631	24.3 28.1	16.0 18.0	2.3 2.7	★環境献立★・・・10月30日は「食品ロス削減の日」です。今日は食品ロス削減の日になんで、環境にやさしい食事という意味の「環境献立」を提供します。主菜は、鳥取港で水揚げされたかれいを丸ごとあげた「かれいのから揚げ」です。大きな骨以外は丸ごと食べられるので、ゴミの量が少なくて済みます。
27	月	ごはん		あじのノンエッグマヨネーズ焼き	はくさいのみそ汁 スタミナ納豆		あじ みそ とりにく なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だいごん はくさい たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	こめ ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら		662 770	29.9 35.1	21.4 24.6	2.3 2.8	●スタミナ納豆について・・・鳥取県中部の栄養士さんが発案した人気のメニューです。納豆嫌いな子どもたちにも栄養満点の納豆をおいしく食べてほしいという思いから作られたそうです。納豆が苦手な人もチャレンジしてみてください。
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	こめこ 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 たまねぎ パセリ	だいごん たまねぎ ほうれんそう ながいも	パン こめこマカロニ ながいも	あぶら	563 671	23.6 27.8	20.4 23.8	2.9 3.8	★かみかみ献立★・・・今日のかみかみ食材は、「ながいも」です。ながいものような食物繊維が豊富で歯ごたえのある野菜を取り入れると、自然とかむ回数が多くなります。また根菜類は、おなかの調子をととのえるはたらきもあります。しゃきしゃきとした食感を楽しみながら、よくかんで食べましょう。
29	水	ごはん		おき 沖ぎすの てんぷら	ぶたじる 豚汁 だいごんのごま酢和え		おきぎす ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ だいごん きゅうり	たまねぎ キャベツ だいごん さとう	こめ こめこ さつまいも さとう	あぶら しろごま	579 653	22.1 24.0	13.6 14.2	1.8 2.0	●沖ぎすについて・・・沖ぎすは、底引き網漁でとれる魚です。日本海側で多く漁獲されます。身がやわらかく、くせない味をしています。今日は、鳥取港で水揚げされた沖ぎすに米粉をつけて揚げ、天ぷらにしました。
30	木	ごはん		やさい 野菜ナゲット	ビーフシチュー フルーツミックス		とうふ ぎよくすりみ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ スイートコーン しめじ なし パイン	こめ じゃがいも マスカットゼリー	あぶら		820 924	29.6 32.7	25.8 27.6	2.2 2.6	●ビーフシチューについて・・・シチューとは、野菜や肉、魚介類を出汁やソースで煮込んだ西洋料理のことです。ビーフシチューが日本に伝わったのは、明治初期だと言われていて、明治中頃にはレストランの定番メニューとして定着したそうです。今日は、鳥取県で育てられた牛肉を使用しています。
31	金	ごはん		かぼちゃコロッケ	ゆばのすまし汁 こまつなの炒め物		ぶたにく ゆば とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しろねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう	あぶら	601 727	18.1 21.0	16.7 20.7	1.6 2.0	●ゆばについて・・・ゆばは中国の禅宗とともに鎌倉時代に伝わりました。豆乳を加熱した際に表面にできる薄皮がゆばです。とろけるような食感が特徴です。おひたしや揚げ物、鍋物など幅広い料理で楽しむことができます。今日はゆばのすまし汁です。

※太字の食材は○○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。