

日	曜日	主食 しゅしよく 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 しゅさい 主菜	副菜 ふくさい 副菜		おもとに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		おもとに体の調子を みどり ととのえる(緑)		おもとに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質	脂質 ししつ 脂質	食塩 しょおん 食塩	
							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					
5	水	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	もずくのスープ いろどりサラダ		ぶたにく もずく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ コーン きゅうり	たまねぎ しょうが もやし はくさい	こめ さとう	あぶら ドレッシング	小学校 543 中学校 618	小学校 23.1 中学校 26.4	小学校 11.2 中学校 12.1	小学校 2.2 中学校 2.6	●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。感謝の気持ちをもって食べてください。
6	木	ごはん		はまちの 塩こうじ焼き	豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮		はまち 豆腐 とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん えのきたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら	618 714	25.4 29.4	18.4 21.0	2.5 3.0	●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、きなこ、おから、油揚げなど様々な加工食品に変身します。からだをつくるもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。
7	金	ごはん		あ 揚げしゅうまい	キムチスープ ナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ コーン もやし	たまねぎ はくさい コーン しゅうねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	640 703	19.5 20.8	20.9 21.3	2.1 2.5	●もやしについて・・・もやしは、豆類が発芽した野菜です。たんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれています。もやし以外の発芽した野菜には、だいこんやブロッコリー、キャベツがあり、「スプラウト」と呼ばれています。今日は、もやしをたっぷり使ったナムルです。
10	月	ごはん		さばの竜田揚げ	じゃぶ汁 はるさめの炒め物		さば とりにく 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン にんにく	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいもでんぶ こむぎこ さとう	あぶら はるさめ	667 781	24.7 29.0	20.6 24.1	2.1 2.4	★魚の日献立★・・・鳥取市では、毎月10日は「とと(魚)の日」として、魚を使ったメニューを給食に取り入れています。今回は、さばを取り入れました。さばのような背が青い魚を青魚といいます。今日は、さばにすりおろししょうが、しょうゆ、酒で味付けし片栗粉、小麦粉をつけて揚げました。
11	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チキンの マーマレード焼き	ミネストローネ ブロッコリーのツナサラダ		とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー キャベツ	しょうが たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう こめこマカロニ マーマレード	ノンエッグマヨネーズ	638 761	24.6 28.3	24.7 28.4	2.7 3.3	●ブロッコリーについて・・・緑色の小さなつぼみを食べます。つぼみの部分だけでなく、茎も栄養が豊富なので、給食では薄く切って使っています。ゆでてサラダやスープの具にしたり、炒め物にして食べてもおいしいです。
12	水	ごはん		かれいの あんかけ	だいこんのみそ汁 ながいものうま煮		かれい あつあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ じゃがいもでんぶ こむぎこ ながいも	あぶら	641 744	26.7 31.2	17.7 20.4	2.1 2.5	●にんじんについて・・・にんじんの色は、オレンジだけではなくありません。真っ赤な「金時にんじん」、沖縄の黄色い「島にんじん」、黒っぽい「紫にんじん」などもあります。煮物、炒め物、和え物、サラダ、お菓子、ジュースなど様々な料理として使われます。給食でも毎日使っています。
13	木	ごはん		ぶたにく 豚肉のみそがらめ	わかめのスープ フルーツ白玉		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん もやし パインアップル もも	にんにく もやし はくさい しゅうねぎ	こめ さとう だんご		607 696	25.3 28.5	11.4 12.3	2.2 2.7	●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。
14	金	ごはん		さけの塩焼き	たまねぎのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		さけ あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しゅうねぎ だいこん グリーンピース	こめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	587 678	24.4 28.6	14.2 15.8	1.9 2.3	●切干大根について・・・切干大根は大根を収穫後、きれいに洗ってから細く切り、乾燥させたものです。天日干しで作られた切干大根は、ビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDは丈夫な骨や歯をつくるカルシウムを助けるはたらきをします。
17	月	ごはん		あじのノンエッグ マヨネーズ焼き	かぼちゃのみそ汁 ごもくに煮 五目煮		あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん かぼちゃ	キャベツ えのきたけ ごぼう	こめ こんにやく さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	596 694	24.7 28.8	16.3 18.6	2.0 2.4	●かぼちゃについて・・・かぼちゃには、「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポカボチャ」と様々な種類があります。煮物、スープ、シチュー、お菓子などによく使われます。今日は、かぼちゃのみそ汁です。

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。

