

日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 栄 養 価				 こんだて 献立の主題とメッセージ 
				主 菜 しゅさい	副 菜 ふくさい		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					
5	水	ごはん		ぶたにく 豚肉のスタミナ だれかけ	もずくのスープ いろどりサラダ		ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ スイートコーン キャベツ もやし きゅうり	たまねぎ レモン キャベツ にんにく キャベツ	こめ さとう	あぶら	小学校 571 中学校 637	小学校 22.5 中学校 23.8	小学校 14.6 中学校 15.3	小学校 2.2 中学校 2.7	●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いただきますよう。
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 とうふ みそ とりにく	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 こんにやく さとう	こめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	607 673	24.3 26.3	17.7 18.4	2.5 2.7	●ひじきについて・・・ひじきは春に収穫して、乾燥させることで長い間保存できるようになります。カルシウム、鉄分、リン、カリウム、ヨウ素などのミネラルを多く含み、食物繊維も豊富なので、血液をきれいにし、高血圧や動脈硬化の予防に役立ちます。
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	ぎゅうにゅう	にら ねぎ ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし キャベツ しゅうねぎ はくさいキムチ スイートコーン	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	641 705	19.6 21.0	20.9 21.4	2.4 2.9	●キムチについて・・・キムチに欠かせない唐辛子には、辛み成分のカプサイシンが含まれています。血液の流れをよくして体を温めたり、食欲を増進させたりする効果があります。今日は、体が温まるキムチスープにしました。
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 とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	だいこん しょうが たまねぎ にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら はるさめ	655 738	24.8 26.6	21.0 22.0	2.1 2.3	●じゃぶ汁について・・・鳥取県の郷土料理の1つで、その土地でとれた野菜を、豆腐や鶏肉と一緒に煮た汁物です。人がたくさん集まった時のごちそうとして食べられてきました。
11	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チキンの マーメレード焼き	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 まぐろ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	コッペパン マーメレード さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	624 725	24.1 26.3	24.1 26.6	2.8 3.4	●ブロッコリーについて・・・緑色の小さなつぼみの部分には、かぜを予防するビタミンCなどの栄養素がぎゅっと詰まっています。また、茎の部分も栄養が豊富なので、給食では薄く切って使っています。
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 みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう さやいんげん	だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ながいも	642 750	26.8 31.2	17.8 20.9	2.2 2.5	●ながいもについて・・・鳥取県のながいもは水はけのよい砂丘地帯でつくられ、さくさくとした食感とまっすぐで長い形が特徴です。ながいもの主な生産地は北海道、青森県、長野県、千葉県です。
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 はくさい きくらげ しゅうねぎ おとう もやし バインアップル	たまねぎ にんにく しょうが きくらげ セロリ	こめ しらたまだんご さとう	あぶら ごまあぶら	613 703	25.2 28.4	12.1 13.1	2.3 2.8	●豚肉について・・・豚肉はビタミンB1が多いのが特徴で、牛肉の約10倍の量を含んでいます。ビタミンB1は、「疲労回復のビタミン」とも呼ばれます。給食を食べて、午後からの授業をがんばってください。
14	金	ごはん		さけの塩焼き	たまねぎのみそ汁 切干大根の含め煮		さけ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが きりぼしだいこん グリーンピース	たまねぎ しゅうねぎ きりぼしだいこん じゃがいも	こめ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	590 681	24.6 28.7	14.3 15.8	2.3 2.8	●切干大根について・・・切干大根は江戸時代から続く日本の伝統的な保存食です。大根を干すことでうまみや甘みが増すだけでなく、含まれているカルシウムの量が約20倍になります。今日は、切干大根の含め煮を残さずに食べてほしいと思います。
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 五目煮		ぶたにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん かぼちゃ	えのきたけ ごぼう キャベツ かぼちゃ	こめ こんにやく さとう	ノンエッグ マヨネーズ	616 716	25.0 28.9	16.6 18.9	2.2 2.6	●かぼちゃについて・・・かぼちゃは別名、「南京」、「ボウブラ」、「唐なす」と呼ばれます。これらは、日本に伝わった時の経由地や語源に由来しています。香川県の小豆島では日本一のかぼちを競う大会があり、なんとと500キログラム近いかぼちゃが集まってきます。

※太字の食材は気高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。☆「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	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						えい よ う か 栄 養 価				 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 ・ は 歯 を つ け る (赤)		お も に 体 の 調 子 を と と の え る (緑)		お も に 熟 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	
							だいいぐん 第1群	だいいぐん 第2群	だいいぐん 第3群	だいいぐん 第4群	だいいぐん 第5群	だいいぐん 第6群					
18	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の レモンソースかけ	やさい 野菜のコンソメスープ だいこんサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	レモン はくさい たまねぎ	コッペパン でんぶん こむぎこ	あぶら さつまいも じゃがいも さとう	小学校 637	小学校 23.9	小学校 24.4	小学校 3.0	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみ食 材は若鶏肉です。かみこたえのある胸肉を使用しています。かむことは、虫菌予防や 肥満を防ぐことに役立つといわれています。	
19	水	はん ご飯		いわしのおかか煮	ぶたじる 豚汁 はくさいのごま炒め	いわし かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しろねぎ	だいこん ごぼう しろうなぎ	ごめ こんにやく さとう	ごま あぶら	595 661	23.5 25.5	18.2 18.4	2.4 2.7	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。食育の日は、自分や家族などの 食生活を見直す機会です。家族や友人と食卓を囲み、楽しく食事をしましょう。	
20	木	はん ご飯		とうにゅう 豆乳コロッケ	とっとりぎゅう 鳥取牛のハヤシシチュー おん やさい 温野菜	とうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブリッコリー セロリ カリフラワー	スイートコーン たまねぎ さとう	ごめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	784 910	30.2 34.6	26.2 30.1	2.3 2.6	●鳥取牛について…今日のハヤシシチューは鳥取牛をたくさん使っています。牛肉 には成長期に特に意識してとりたい鉄分が多く含まれています。鉄分の吸収にはビ タミンCが欠かせません。今日は、ビタミンCを多く含むじゃがいもと牛肉を組み合わ せてハヤシシチューを作りました。	
21	金	はん ご飯		ぶたにく さいきょうや 豚肉の西京焼き	つゆじゅう 汁重 いかにんじん	ぶたにく とりにく いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しろうなぎ たまねぎ	ほししいたけ ごぼう さとう	ごめ こんにやく さとう		585 678	25.4 29.5	14.6 16.4	1.9 2.3	★姉妹都市献立～郡山市～★…明治時代に鳥取の士族が猪苗代湖の水をひく農 地開拓のために郡山市に移住しました。その縁で2005年に鳥取市と郡山市は姉妹 都市提携をし、20周年目を迎えました。今日は郡山市の郷土料理「汁重」と「いかに んじん」を取り入れています。	
25	火	きなこ 揚げパン		ひら 平つくね	はくさいのスープ オニオンソテー	きなこ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ スイートコーン たまねぎ	はくさい もやし キャベツ	コッペパン グラニューとう	あぶら	627 729	18.8 21.3	26.3 29.4	3.1 3.7	●きなこについて…きなこは大豆を煎ってくだき、粉にしたものです。香ばしく、また 消化吸収率が良いという特徴があります。今日は、給食センターでコッペパンを油で 揚げ、きなこをたっぷりとはぶした「きなこ揚げパン」です。	
26	水	はん ご飯		さわらのゆかり揚げ	いもこん鍋 うの花の炒り煮	さわら みそ とりにく おから	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ほししいたけ	だいこん しろうなぎ ごぼう	ごめ こむぎこ さとう こんにやく さといも	あぶら	676 786	26.2 30.5	21.7 25.0	2.0 2.3	●さわらについて…さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよくしたり、脳の働き をよくしたりするはたらきがあります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を 助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。	
27	木	むぎ はん 麦ご飯		チキンフランク	ポークカレー TORIきゅうちゃんサラダ	チキンフランク フルト ぶたにく ぶたレバー とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ らっきょう キャベツ	たまねぎ にんにく らっきょう キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	731 828	26.3 28.9	21.5 23.2	3.2 3.9	●TORIきゅうちゃんサラダについて…豆腐竹輪とらっきょうをモチーフにした、鳥取 市の学校給食キャラクター「TORIきゅうちゃん」をイメージしたサラダです。市内の学 校栄養士が、ととりのよさを伝えようと考案しました。ととりの特産物を好きになっ てほしいという願いを込めています。	
28	金	はん ご飯		さばの塩焼き	しらたまとうにゅう 白玉豆乳みそ汁 れんこんのきんぴら	さば とうにゅう みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい えのきたけ れんこん	ごめ しらたまもち こんにやく さとう	あぶら	621 717	25.5 29.7	14.9 16.8	2.3 2.5	★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、「れんこん」と「白玉だんご」です。かむことを意識しながら食べてみましょう。	

※太字の食材は気高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。☆「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。