

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の は 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		
							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	木	ごはん		納豆ボール	もみじふのすまし汁 じゃがいもとツナの炒め物	ぎゅうにく ぶたにく なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ	しろねぎ スイートコーン しめじ たまねぎ	こめ かたくりこ ふ じゃがいも	あぶら	小学校 692	小学校 26.4	小学校 21.2	小学校 1.8	●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、睡眠(休養)や適度な運動と、1日3食、栄養のバランスに気を つけることも大切です。		
2	金	さつまいも ごはん		焼きがれい	たまねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮	かれい みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さつまいも ごま こんにやく さとう	あぶら ごま	590	26.5	15.7	2.8	●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 物繊維はお腹の調子を整えてくれる働きがあります。今日は、鳥取市産のさつまいもを使っ てさつまいもご飯を作りました。		
5	月	かみじちまい 上寺地米 赤飯		わかどりにく 若鶏肉の らっきょうソースかけ	とっとりきくらげのスープ たこと春雨の酢の物	とりにく とうふ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	らっきょう きくらげ たまねぎ しろねぎ	こめ くらまい さとう かたくりこ はるさめ		676	24.2	19.2	2.4	★「市政の日」について…10月1日は鳥取市の誕生日でした。鳥取市は明治22年10月1日 に、全国36番目に誕生した市で、今年137年になります。10月1日は中学校の給食がないた め、本日を鳥取市誕生お祝い献立として、鳥取市の特産物をたくさん使用した献立を考えま した。「ふるさととっとり」について関心を持ち、味わって食べてください。		
6	火	きなこ 揚げパン		フランクフルト	ポトフ ほうれんそうのソテー	きなこ フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ エリンギ	だいこん セロリ たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう さとう	あぶら オリーブあぶら	645	24.8	25.3	3.0	●きなこについて…きなこは大豆を煎ってから細かく挽いたもので、日本の伝統的な食材 です。からだをつくるもととなる栄養素の「たんぱく質」を多く含みます。今日は、油で揚げた コッペパンに、きなこ砂糖をまぶした「きなこ揚げパン」です。		
7	水	ごはん		さけの塩こうじ焼き	筑前煮 キャベツのこんぶ和え	さけ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きぬさや もやし キャベツ	たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ	こめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら こんにやく さといも	633	29.5	13.9	2.2	●塩こうじについて…塩こうじは、米こうじに塩と水を加えてつくる、日本で古くから使われ る調味料です。塩こうじには、肉や魚をやわらかくし、食材のうま味を引き出す働きがありま す。今日は、さけを塩こうじに漬けて焼きました。		
8	木	ごはん		チンジャオロース	わかめの中華スープ 大学芋	ぎゅうにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	736	23.1	22.2	2.3	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかむことで、口のまわり の筋肉が発達し、表情が豊かになります。また、脳や味覚の発達や、病気の予防、消化機 能を助けるなど、よくかんで食べるとからだにいいことがたくさんあります。かむことを意識し て食べてみましょう。		
9	金	なめし 菜飯		さばの竜田揚げ	なすのみそ汁 うの花の炒り煮	さば みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ だいこな	しょうが なす まいたけ たまねぎ グリーンピース	こめ さとう かたくりこ こむぎこ こんにやく	あぶら	小学校の給食はありません				●うの花について…うの花とは、初夏に白い小さな花を咲かすウツギの木の花の別名で す。豆腐や豆乳をしばった残りがすである「おから」がこのうの花に似ていることからその名 がつけました。今日は、鳥取県産の油揚げや干したけと一緒に煮た「うの花の炒り煮」を 作りました。		
14	水	ごはん		ホイコーロー	ビーフンスープ だいこんサラダ	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ しろねぎ ほししいたけ にんにく だいこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう ビーフン	あぶら ごま	小学校の給食はありません				●豚肉について…豚肉は、ビタミンB1が豊富で、牛肉の約10倍含んでいます。ビタミン B1は、エネルギーをつくるのに欠かせない栄養素のひとつです。今日は、豚肉とキャベツ、 白ねぎ、にんにくを炒めたホイコーローを作りました。		
15	木	ごはん		あごフライ	鶏ごぼう汁 ながいものうま煮	とびうお とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ	こめ パンこ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ながいも	641	23.7	17.6	2.0	●ながいもについて…ながいもはシャキシャキとした食感のねりがあるいもで、鳥取県の 特産物のひとつです。鳥取県中部で栽培されている「砂丘ながいも」やオリジナルの品種の 「ねばりっこ」などがあります。		
16	金	ごはん		和風ハンバーグ	具だくさんみそ汁 キャベツのカレー炒め	ぎゅうにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ なす はくさい しろねぎ スイートコーン キャベツ	こめ パンこ こんにやく かたくりこ	あぶら	641	26.8	18.9	2.0	★過塩献立★…鳥取市は、無理な減塩をするのではなく、普段の食生活を見直し、適切 な塩分を摂取するという意味を込めて「過塩」に取り組んでいます。今日は、食材のうま味を 活かした具だくさんのみそ汁や、カレー粉の風味を活かした炒め物など、塩分量が少なめで もおいしく食べられるような工夫をした献立です。		

※太字の食材は青谷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」をご覧ください。

