



9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて
鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立気高学校給食センター

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・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	火	パン (乳・卵抜き)		照り焼きチキン	ミネストローネ コールスローサラダ	マーマレード ジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	パン	ドレッシング	小学校	674	28.4	28.0	3.2	●9月の給食のめあてについて・・・今月のめあては、「鳥取県の産物を知ろう」です。豊かな自然に恵まれた鳥取県には、多くの特産物があります。12日には「とっとり県民の日」があり、ふるさととつとりを意識して献立を考えました。みなさんもこの機会にとつとりについて考えてみませんか。 ●いわしについて・・・いわしは、たんぱく質、ビタミンB2、ビタミンDが多く含まれ、成長期である児童生徒のみなさんに積極的に食べてほしい魚です。ビタミンB2は、成長を助け、健康な皮膚、髪、爪をつくるのに役立ちます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。 ●白ねぎについて・・・鳥取県は、白ねぎの栽培が盛んです。成長するたびに土をかぶせていき、日に当たらないようにすることで白いねぎを作ることができます。手間ひまかけて作られた白ねぎを味わっていただきましょう。 ●沢煮椀について・・・千切りに切った野菜と肉など多くの食材を使った汁物を「沢煮椀」と言います。昔、「多い」ということを「さわ」と言ったことが由来です。今日は、にんじん、たけのこ、だいこん、ごぼう、こまつな、豚肉で作りました。 ●かぼちゃについて・・・かぼちゃは昔、南京、唐茄子、ポウプラ、唐瓜など地域ごとに様々な呼び名がありました。皆さんの地域では何とと呼ばれていたかおうちの方に聞いてみましょう。 ★かみかみ献立★・・・今日のかみかみ献立には、かみごたえのある食材の1つである「ごぼう」を取り入れました。よくかむことで、あごの筋肉をしっかりと動かすことになり、脳への血流が増え、脳が活性化します。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。 ●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、かぜなどを防いでくれるはたらきがあります。季節の変わり目におすすめの食材です。 ★防災給食献立★・・・もしもの時に備え、日頃から食料品を備蓄しておきましょう。災害時でも温かい食事や栄養バランスのとれた食事をする事で心も体も健康的に過ごすことができます。今日の給食を家庭での話題にしてみましょう。 ★とっとり県民の日献立★・・・9月12日は、「とっとり県民の日」です。今日は県民の日にちなみ、特産物の「二十世紀梨」をはじめ、牛肉や白ねぎ、地元で収穫されたたまねぎやわかめなどを献立に取り入れています。この献立を通して、ふるさととつとりをもっともっと好きになってほしいと願っています。 ●たまねぎについて・・・学校給食によく使われるたまねぎですが、9月は逢坂地域や浜村地域で作られたものを使っています。たまねぎの1日の使用量が多い時で約30キログラムで1玉に換算すると約150個になります。
2	水	ご飯		いわし団子	なすのみそ汁 こんにゃくのきんぴら		いわし あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ ごぼう	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	663	29.2	17.7	2.4		
3	木	ご飯		豚肉の チリソースかけ	白ねぎの中華スープ きくらげの和え物		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ きくらげ	えのきたけ しろねぎ もやし たまねぎ	こめ さとう		653	23.6	17.3	1.9		
4	金	ご飯		さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	沢煮椀 スタミナ納豆		さわら ぶたにく とりにく なとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ しょうが	たけのこ だいこん ごぼう にんにく	こめ ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら		697	25.4	23.2	2.6		
7	月	くりご飯		さばの 甘酢あんかけ	かぼちゃのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ オクラ にんじん	たまねぎ しろねぎ だいこん えだまめ	こめ くり でんぶん こむぎこ	あぶら さとう	633	27.2	15.4	2.3		
8	火	大山小麦 コッペパン		キャベツバーグ	コンソメスープ ごぼうサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ スイートコーン きゅうり	コッペパン じゃがいも	ドレッシング ごま	683	24.7	17.9	1.9		
9	水	ご飯		若鶏肉の ねぎだれかけ	にらのすまし汁 こまつなの和え物		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ だいこん もやし	こめ さとう でんぶん		560	20.4	16.0	2.1		
10	木	ゆかり ご飯		かれいのから揚げ	なめこ汁 高野豆腐の含め煮	おむすび のり	かれい みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しそ なめこ たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら	606	25.9	18.7	3.3		
11	金	ご飯		とっとり焼肉	酒ノ津わかめのスープ 梨入りフルーツミックス		ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん しろねぎ なし	たまねぎ にんにく しょうが おとう	こめ さとう ゼリー	あぶら	643	16.2	16.3	2.5		
14	月	ご飯		豆腐ハンバーグ	たまねぎのみそ汁 ピーマンとなすの煮びたし		ぎゅうにく みそ さつまあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ はくさい なす	こめ パンこ さとう でんぶん	あぶら	679	27.6	18.4	2.4		

※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。



9月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて
鳥取県の産物を知ろう



鳥取市立気高学校給食センター

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	食 べ も の 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	副菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ は 園 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					
15	火	大山小麦 コッペパン		さけの コーンフレーク焼き	グリーン豆乳ポタージュ ジャーマンながいも	さけ とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ グリーンピース	コッペパン コーンフレーク ながいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 674 中学校 805	小学校 28.4 中学校 33.9	小学校 28.0 中学校 32.9	小学校 3.2 中学校 3.7	●豆乳について…豆乳は、大豆からつくられます。大豆に含まれるレシチンは、 脳の細胞を活性化したり、血液の循環をよくしたり、また、肌の健康を保つ働きもあ ります。今日は、大豆の栄養がしっかりとれるようにポタージュに入れました。	
16	水	ご飯		サムギョプサル	トックスープ キャベツのナムル	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう もやし	にんにく ほししいたけ しろねぎ キャベツ	ごめ さとう トック	ごま ごまあぶら	643 745	27.1 30.8	16.6 18.4	2.4 2.8	●韓国料理について…サムギョプサルは韓国風の焼肉です。トックスープはもち の入った汁物で、日本の餅と違いはうるち米でつくられているので、ねばりがない のが特徴です。味はいかがでしょうか。	
17	木	ご飯		はまちの レモンソースかけ	塩こうじスープ れんこんの炒め物	はまち ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	レモン たまねぎ しめじ れんこん	ごめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら こんにやく しおこうじ	640 737	23.3 27.1	17.3 19.7	1.9 2.4	★適塩献立★…毎月17日の「減塩の日」にちなみ、適塩献立を 実施します。料理にレモンや酢などの酸味をうまく取り入れる ことで調味料の量を減らすことができます。	
18	金	ご飯		若鶏肉の竜田揚げ	もずくのすまし汁 ほうれんそうのツナ和え	なし 梨 シャーベット	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ	ごめ でんぶん さとう なしシャーベット	あぶら オリーブあぶら	677 777	23.8 27.4	21.8 24.7	2.6 3.0	★かみかみ献立★…毎月、8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べる ことは、だ液の分泌を促して消化を助けたり、むし歯を予防したりする効果がありま す。今日のかみかみメニューは若鶏肉の竜田揚げです。
24	木	ご飯		しいらの 甘みそかけ	きくらげのスープ さといものうま煮	しいら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しろねぎ えだまめ	しょうが きくらげ たまねぎ もやし	ごめ でんぶん さとう さといも	あぶら	633 727	27.2 31.0	15.4 17.2	2.3 2.5	●さといもについて…さといもの旬は秋から冬の初め頃です。今日は、鶏ひき肉 などと一緒にしょうゆで味付けした煮物にしました。おうちでのおすすめの食べ方 は、皮付きのまま蒸し、皮をむいて塩をかけて食べるです。	
25	金	ご飯		豚肉の 梨ソース炒め	月見団子汁 チンゲンサイのおかか和え	お月見 デザート	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ えのきたけ	たまねぎ キャベツ なし だいこん たくあん	ごめ でんぶん かぼちゃだんご クレープ	あぶら ごまあぶら	683 760	24.7 27.9	17.9	1.9 2.9	★月見献立★…月見とは、1年のうちで最も空がきれいにみえる旧暦の8月に、明 るく美しい月を眺める行事で、「十五夜」ともいいます。汁物には、月に見立ててか ぼちゃを使った黄色の団子を入れたので、献立名を月見団子汁としました。
28	月	ご飯		いわしのトマト煮	けんちんみそ汁 切干大根のソース炒め	いわし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん もやし	ごめ あぶら		560 644	20.4 23.1	16.0	2.1 2.4	●切干大根のソース炒めについて…大根を乾燥させることによって栄養価が高く なる切干大根は、煮物にするなど主に和食に使うことが多いです。今日は、豚肉や もやしと一緒にソースで炒めました。	
29	火	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	塩ラーメン きゅうりの中華和え	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり	はくさい たけのこ スイートコーン キャベツ	コッペパン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	606 699	25.9 29.0	18.7	3.3 3.8	●きゅうりについて…きゅうりはほとんどが水分でできているので、水分補給源に なります。また、からだを冷やす効果があります。もうしばらく暑さが続くと思われ るので元気に過ごせるように献立に取り入れました。	
30	水	ご飯		かぼちゃコロッケ	秋の実りカレー まめまめサラダ	ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん きゅうり スイートコーン	たまねぎ エリンギ にんにく えだまめ なし	ごめ パンこ でんぶん こむぎこ さつまいも	あぶら	643 800	16.2 19.7	16.3	2.5 3.1	●秋の実りカレーについて…今日は秋の味覚であるさつまいも、エリンギ、なしを 入れたカレーを作りました。少しでも秋の訪れを感じてもらえたらうれしいです。 10月の給食には秋のどんなたべものが出てくるか楽しみにしてください。	

※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。