

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

日	曜日	主食	牛乳	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				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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ごはん	牛乳	おきぎすの天ぷら	みそけんちん汁 いろいろひじき煮	おきぎす とうふ みそ とりこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう しろねぎ れんこん	ごめ こんにやく さとう ごめこ	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校 655	小学校 中学校 22.6 24.7	小学校 中学校 14.6 15.7	小学校 中学校 2.2 2.4	●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白があり、ふるさととつりを意識して献立を考えています。みなさんもこの機会に鳥取県について考えてみませんか。	
3	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	ハムステーキ	なすのスープスパゲッティ きゅうりのさっぱりサラダ	ハムステーキ とりこ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ なす きゅうり キャベツ	コッペパン スパゲッティ さとう	あぶら	563 680	23.4 28.4	18.7 21.7	2.9 3.5	●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。まだまだ暑い日が続くので、夏バテ予防として献立に取り入れました。おいしいきゅうりの見分け方は、色が濃くイボがしっかりしているものを選ぶことです。	
4	水	ごはん	牛乳	プルコギ	水ぎょうぎスープ ナムル	ぶたにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ろースハム とりにく	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ	ごめ さとう ごまあぶら こむぎこ	あぶら ごまあぶら	648 749	27.1 31.1	18.1 20.4	2.6 3.2	●プルコギについて…プルコギとは、韓国料理の1つです。韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。本場の味付けは、しょうゆ、さとう、ハチミツ、ごま油、にんにく、しょうが、梨やりんごなどで味付けされますが、今日は、ハチミツ抜きで味付けをしています。	
5	木	ごはん	牛乳	さばの甘みそだれかけ	酒ノ津わかめのすまし汁 炒り豆腐	さば みそ とりこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	しめじ たまねぎ しろねぎ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	597 691	25.2 29.5	15.0 16.9	2.6 3.0	●豆腐について…煮た大豆を搾って作った豆乳に、にがりを加えて固めたものです。豆腐1丁に対して、およそ400粒の大豆が必要です。豆腐に含まれるレシチンは、脳のはたらきを活発にしたり、肌の健康を保ったりします。	
6	金	ごはん	牛乳	若鶏肉のから揚げ	ふのみそ汁 オクラのツナ和え	とりこ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな オクラ	なす だいこん キャベツ	ごめ でんぶん やきふ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	702 812	23.6 26.9	26.6 30.6	2.4 2.8	●オクラについて…オクラの原産地はアフリカの北東部です。オクラのねばねばは食物繊維で、お腹の調子をととのえる働きがあります。成長期に特に必要なカルシウムや鉄分も含まれています。	
9	月	ごはん	牛乳	かれのいのから揚げ	かぼちゃのみそ汁 もやしの梅肉和え	かれい とりこ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり	ごめ でんぶん さとう	あぶら	585 678	24.2 28.2	14.3 15.9	2.5 3.0	●かぼちゃについて…かぼちゃは、緑黄色野菜の中でも、カロリーが高く、ビタミンやミネラルが豊富で、栄養価の高い野菜です。皮膚や粘膜、目の健康を保つカロテンやビタミンEを多く含みます。また、お腹の調子を整える食物繊維も多く含まれています。	
10	火	パン (乳・卵抜き)	牛乳	しいらのノンエッグ マヨネーズ焼き	米粉マカロニのスープ キャベツのサラダ	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン キャベツ レモン	パン ごめマカロニ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	673 812	25.3 30.0	24.4 28.5	3.2 3.9	★魚の日献立★…毎月10日は、「魚の日献立」として、魚を取り入れた献立を提供しています。今日の魚は「しいら」です。しいらは、大きいものでは体長約2メートル、重さ約40kgになるものもあります。山口県では「あきよし」と呼ばれ、秋以降に美味しくなることが由来だそうです。	
11	水	ごはん	牛乳	しゅうまい	白ねぎの中華スープ チャプチェ	ぶたにく とりこ とうふちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にら しろねぎ	たまねぎ しょうが にんにく もやし	ごめ こむぎ はるさめ さとう	ごまあぶら	612 683	21.7 23.2	14.3 15.0	2.4 2.8	●白ねぎについて…鳥取県の特産物であり、約10種類の品種を使い分けて栽培しています。春ねぎ、夏ねぎ、秋冬ねぎと周年栽培されており、年中甘くて、おいしいものが食べられます。今日は、白ねぎのおいしさをまるごと感じられるように、スープを作りました。	
12	木	ごはん	牛乳	豚肉の塩こうじ焼き	とりこ汁 TORIきゅうちゃんサラダ	ぶたにく とりこ とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ らつきょう なし キャベツ	だいこん ごぼう らつきょう キャベツ	ごめ しおこうじ さつまいも さとう	あぶら	650 744	26.3 30.0	15.7 17.5	2.3 2.6	★とっとり県民の白献立★…9月12日は、「とっとり県民の白」です。県民の日にちなみ、鳥取県内の食べものをたくさん献立に取り入れました。学校給食を通して、ふるさととつりをもっともっと好きになってほしいと願っています。	
13	金	ごはん	牛乳	はまちの照り焼き	ながいものみそ汁 ほうれんそうの煮びたし	はまち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	オクラ ほうれんそう にんじん	しょうが なめこ えのきたけ もやし	ごめ さとう ながいも	あぶら	601 696	24.6 28.4	17.4 19.8	2.3 2.8	●はまちについて…良質なたんぱく質とともに脂質もあり、うま味のあるおいしい魚で、鳥取県で多く水揚げされています。はまちは出世魚なので、魚の大きさにより店先で並ぶときの名前が変わります。	

※太字の食材は青谷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。



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



Main table containing meal plans for September, including columns for date, main dish, side dishes, dessert, food groups, and nutritional values.

※本月の食材は青谷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。