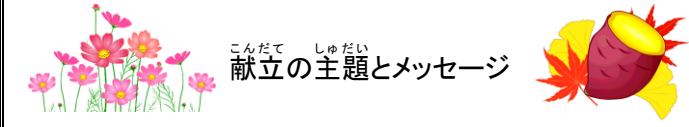




Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Energy, Protein, Fat, and Carbohydrates. It lists daily school lunch menus from September 2nd to 13th, including items like rice, ham steak, miso soup, and various vegetables.



9月の給食めあてについて... 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日はとっとり県民の日があり、ふるさとととつ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とつりについて考えてみませんか。
●米粉について... 米粉は、団子やせんべいの原料として古くから親しまれてきましたが、最近ではケーキなどの洋菓子や料理にも使われるようになりました。今日は、鳥取県産の米粉を使った米粉パンです。もちりとした食感を味わってください。
●豚肉について... 豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンなどからエネルギーを作り出すのを助ける働きがあり、疲労回復に効果があります。今日は、プルコギに鳥取県産の豚肉を使っています。
●さばについて... さばには、DHAという体に良い油がたくさん含まれています。DHAは、脳や神経の働きを助け、記憶力アップの手助けをしてくれます。成長期のみなさんには、特に積極的に食べてほしい食材です。
●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、夏バテ予防にもなります。今日は、鳥取県産のきゅうりがツナ和えに入っています。
●かぼちゃについて... かぼちゃは、緑黄色野菜の仲間です。皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンが豊富に含まれていて、紫外線から体を守る働きがあります。今日は、気高町産のかぼちゃをみそ汁に入れました。
●米粉マカロニについて... 米粉は、お米を細かく削いて粉にしたものです。米粉マカロニは、小麦粉で作られたものとは比べるともちもちとした食感が特徴です。今日は、スープの中に星の形をした米粉マカロニが入っています。
●白ねぎについて... 白ねぎは、鳥取県の特産品の一つです。白い部分に何回も土をかぶせ、日が当たらないようにして育てます。鳥取県の白ねぎは、10種類ほどの品種を使い分けて一年中栽培されています。そのため、季節関係なくおいしい白ねぎを食べることが出来ます。
★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。県民の日にちなみ、県のシンボル「二十世紀梨」をはじめ、「らっきょう」や「豆腐竹輪」など鳥取県の特産品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。
●ながいもについて... 鳥取県中部で多く作られている砂丘ながいもは、砂地で作られているため長くまっすぐに伸びているのが特徴です。今日は砂丘ながいもをみそ汁に使っています。

※太字の食材は気高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。



Main table containing meal schedules for September. Columns include Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group (e.g., Protein, Carbohydrates, Fat), Energy, Protein, Fat, and Fiber. It also includes a 'Theme and Message' column with seasonal information and a 'Local Product' column with a map of Tottori Prefecture.

\*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。☆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」がご覧いただけます。