



# 11月の予定献立表

## 食べ物を大切にしよう



日曜日	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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもと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					
5	火	大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	ハヤシチュー だいこんサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ セロリ だいこん きゅうり	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	小学校 655	小学校 22.1	小学校 21.6	小学校 2.8	●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いただきます。	
6	水	ご飯		さけのみそマヨ焼き	白ねぎのすまし汁 ひじきの炒り煮	なし梨	さけ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ えだまき なし	ごめ やきふ こんにやく さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	614	22.3	17.8	2.1	●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が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	木	ご飯		わかどりにく スタミナだれかけ	はくさいのスープ いろどりしほ		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー キャベツ しめじ もやし	しょうが にんにく はくさい	ごめ さとう こむぎこ	オリーブあぶら	616	25.3	17.6	2.5	●はくさいについて...はくさいに黒ごまのような点々を見かけたことはありますか。これは、白菜がもともと持っている色素の一種で、高温や低温など白菜にとってストレスになる栽培環境があった時の反応です。菌やカビではないので食べても問題ありません。
8	金	ご飯		なっとう 納豆ボール	根菜のみそ汁 じゃがいもの塩こうじ炒め		なっとう ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん はくさい だいこん	しろねぎ スイートコーン だいこん	ごめ でんぶん じゃがいも	あぶら	705	24.1	23.7	2.2	★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、「ごぼう」で根菜のみそ汁に入っています。よくかんで食べると食材そのものの味がよくわかるようになります。意識してかんでみましょう。
11	月	ご飯		かれのい 甘酢あんかけ	さつまいものみそ汁 炒りどり		かれい とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しろねぎ ごぼう	たまねぎ だいこん しろねぎ ごぼう	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら こんにやく さつまいも	619	23.9	14.3	1.9	●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。食物繊維はおなかの中のいらぬごみを取ってきれいにするだけでなく、腸内細菌の食べ物にもなることで、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。
12	火	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	煮込みうどん キャベツとツナのソテー		ぶたにく あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ はくさい ほししいたけ しろねぎ	コッペパン こむぎこ うどん	あぶら	613	23.7	19.3	2.9	●キャベツについて...キャベツに含まれるビタミンUという成分には、胃や腸の粘膜を修復するはたらきがあります。キャベツは、サラダや漬物、炒め物やスープなど幅広く料理に使うことができます。今日は、キャベツをソテーに使用しました。
13	水	ご飯		さばの 甘酢あんかけ	酒ノ津わかめのみそ汁 ブロッコリーのごま炒め		さば わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	626	24.4	19.4	2.7	●酒ノ津わかめについて...気高町酒津でとれる天然のわかめを「酒ノ津わかめ」といい、鳥取市の学校給食でも使用しています。天然のわかめは、養殖のものより肉厚で歯ごたえがあるのが特徴です。
14	木	ご飯		プルコギ	豆腐のみそスープ フルーツミックス		ぶたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ パインアップル おうとう もやし	たまねぎ しょうが にんにく	ごめ さとう ゆずゼリー	あぶら	603	22.9	12.6	1.9	●豆腐について...豆腐は、大豆から作られている食べ物です。大豆はそのまま食べるより、加工したほうが食べやすく、消化率が高まるので、きなこ、おから、油揚げなどの加工食品が多くつくられました。からだをつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
15	金	上寺地緑米 ご飯		チキンフランク	ポークカレー コールスローサラダ		チキンフランク ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく レモン キャベツ スイートコーン	たまねぎ にんにく しょうが	ごめ みどりまい じゃがいも さつまいも	あぶら オリーブあぶら	727	25.5	22.3	3.0	●コールスローについて...コールスローはキャベツのサラダです。オランダ語で、「コール」がキャベツ、「スロー」がサラダを意味し、マヨネーズやフレンチドレッシングで味付けをしたものです。歴史は古く、古代ローマ時代から食べられていました。
18	月	ご飯		はまちの 塩こうじ焼き	きのこのみそ汁 切干大根の含め煮	米粉の キャロット ケーキ	はまち とうふ みぞ 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 しめじ きりぼしだいこん	ごめ しおこうじ さとう	あぶら	746	26.5	18.4	2.3	●切干大根について...切干大根は大根を収穫後、きれいに洗ってから細く切り、乾燥させたものです。天日干して作られた切干大根は、ビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDは丈夫な骨や歯をつくるカルシウムを助けるはたらきをします。

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。



11月の予定献立表

鳥取市の今月の給食のあて

食べ物を大切にしよう



Main table with columns for date, main dish, milk, vegetable, side dish, dessert, food group, and nutrition info. Includes special notices for specific dates like 19th, 21st, 25th, 26th, and 29th.

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。