



# 11月の予定献立表



## 食べ物を大切にしよう



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・ 菌をつくる(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					
1	月	ごはん		沖ぎすのフライ	いろいろスープ チリコンカン		おきぎす ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ パセリ トマト	キャベツ スイートコーン たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	小学校 707	小学校 25.5	小学校 20.1	小学校 1.9	●だいずについて…だいずは、血や筋肉をつくるもとになるたんぱく質を多く含むため、「畑の肉」とも呼ばれています。そのまま食べるだけではなく、豆腐や納豆、みそやしょうゆなどに加工され、日本の食事に欠かせない食べ物です。今日は、たっぷりのだいずをトマトで煮込んだチリコンカンです。	
2	火	ごはん		照り焼きミートボール	はくさいの豆乳クリーム煮 ブロッコリーといかのサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい えだまめ しめじ だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら	小学校 698	小学校 24.4	小学校 21.7	小学校 2.5	●いかにについて…今日は、鳥取港で水揚げされたすめいかがが入ったサラダです。かめばかむほど味が出てくるいかは、亜鉛やタウリンを多く含んでいます。亜鉛は、味覚の発達をうながし、タウリンは疲労回復に効果があるといわれています。	
4	木	ごはん		竹輪のゆかり揚げ	さつまいものみそ汁 キャベツとささみの和え物		ちくわ みそ とりにく	ぎゅうにゅう あかしそ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん こむぎこ さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 726	小学校 23.5	小学校 20.9	小学校 2.7	●さつまいもについて…今日の給食に使われているさつまいもは、賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に計画栽培された「砂丘かんしょ」です。砂地で育てられているため、ほくほくとした食感としっかりと甘みがあります。今日は、砂丘かんしょをみそ汁に入れました。	
5	金	ごはん		さばのみそ煮	きのこの沢煮椀 五目ひじき	りんご ゼリー	さば とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ えのきたけ グリーンピース れんこん	はくさい しいたけ こんやく りんごゼリー	ごはん さとう こんやく りんごゼリー	あぶら	小学校 687	小学校 24.8	小学校 18.8	小学校 2.0	●さばについて…さばのように背中が青い魚を「青魚」といいます。青魚には、血液をさらさらにする成分や、頭のはたらきをよくする成分が多く含まれています。健康的なからだをつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。
8	月	ごはん		赤がれいの甘酢あん	白玉のすまし汁 ごぼうサラダ		あかがれい	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ スイートコーン	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ スイートコーン	ごはん こむぎこ でんぶん さとう しらたまだんご	あぶら ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	小学校 645	小学校 22.6	小学校 16.8	小学校 1.7	★かみかみ献立★…毎月8の付く日は、「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べることで脳が活性化したり、歯並びがよくなったりするなど、からだによいことがたくさんあります。今日のかみかみ献立は、かみごたえのある「ごぼう」と、「白玉」を取り入れました。
9	火	ごはん		若鶏肉の白ねぎソースかけ	ほうれんそうのみそ汁 さつま揚げとだいこんの煮物		とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しろねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん ふ	あぶら	小学校 632	小学校 24.5	小学校 16.7	小学校 2.0	●しろねぎについて…鳥取県では季節に合わせて約10種類ほどの品種を栽培しているため、1年を通しておいしいしろねぎを食べることができます。しろねぎの香り成分のアリシンには、体を温めるはたらきがあります。鳥取県産のしろねぎを食べて寒さをふきとばしましょう。
10	水	米粉パン		ますの塩こうじ焼き	酒ノ津わかめうどん キャベツのアーモンド和え		ます あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ たまねぎ キャベツ	こめごはん しおこうじ うどん さとう	アーモンド	小学校 579	小学校 31.6	小学校 18.6	小学校 3.0	★魚の白献立★…毎月10日は「魚の白献立」です。この日は、魚を使った給食を提供します。11月は「ます」です。ますには、歯や骨をつくるのに必要なカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。
11	木	ごはん		揚げぎょうざ	ほたての中華スープ はるさめの五目炒め		ぶたにく とりにく ぎゅうにく ほたて	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい たけのこ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	小学校 627	小学校 19.1	小学校 16.9	小学校 1.8	●はるさめについて…はるさめは、細くて白い麺がしとすと静かに降る春の雨をイメージさせることから、「春雨」という名前がつけられました。緑豆やさつまいもから作られたはるさめもありますが、鳥取市の学校給食では、北海道産のじゃがいもでんぶんから作られたはるさめを使っています。
12	金	ごはん		平つくね	なめこのみそ汁 いかとさといもの煮物		とりにく とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ なめこ たまねぎ えだまめ	ごはん でんぶん さといも さとう		小学校 633	小学校 21.7	小学校 16.4	小学校 2.3	●さといもについて…学校給食で使われるさといもは、鳥取市河内地区で計画栽培されたものです。さといもは、ほくほくとした食感やぬめりが特徴で、煮物や汁物に使われます。さといもの独特のぬめりは、ガラクトサンという成分で、免疫力を高め、病気にかかりにくくするはたらきがあります。
15	月	ごはん		ホイコーロー	ブロッコリーのコンソメスープ フルーツ豆乳杏仁		ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ えのきたけ たまねぎ りんご パイナップル	ごはん さとう でんぶん あん マスカットゼリー	あぶら	小学校 628	小学校 22.3	小学校 14.3	小学校 1.9	●ホイコーローについて…ホイコーローは、漢字で書くと「回る」と「鍋」という字が使われており、一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理するという意味があります。給食では豚肉と野菜を炒め合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンで味付けしました。ピリ辛な味付けでご飯が進み、野菜もたっぷりいただける炒め物です。

※太字の食材は鳥取市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



## 食べ物を大切にしよう



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・ 菌をつくる(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					
16	火	ごはん		はまちのみそがらめ	いもこん鍋 うの花の炒り煮	デザート ほか	はまち みそ とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん しろねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ さとう でんぶん さといも こんにやく	あぶら	小学校 796	小学校 30.3	小学校 29.6	小学校 2.1	★郷土料理献立★…鳥取県に伝わる郷土料理の一つに「いもこん鍋」があります。いもこん鍋の起源は、鳥取藩の武士が質素な暮らしをする中で、家庭で作ったさといもやこんにやくを中心に、だいこんやにんじんを煮込んだ料理が「いもこん」だといわれています。
17	水	大山小麦 コッペパン		香草ソーセージ	グーラッシュ (牛肉とパプリカのシチュー) キャベツとコーンの ビネガーサラダ		ソーセージ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 643	小学校 25.6	小学校 22.3	小学校 3.5	★姉妹都市献立★…鳥取市とドイツ・ハーナウ市は2001年11月20日に姉妹都市提携をしました。姉妹都市献立は、6月に引き続き2回目の登場です。グーラッシュとは牛肉とたまねぎを炒めてパプリカパウダーで調味し、じゃがいもやトマトなどを加えて煮込んだシチューです。寒い季節に体が温まる料理です。
18	木	ごはん		きのこソースハンバーグ	たこ団子のスープ れんこんのカラフルソテー		とりにく たら ぶたにく たこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ もやし れんこん しめじ えのきたけ だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら	小学校 631	小学校 24.2	小学校 14.5	小学校 2.7	★かみかみ献立★…今月2回目の「かみかみ献立」の日です。よくかむことは脳のはたらきを活発にしたり、消化を助けてお腹の調子を整えたり、肥満を予防したりするなど全身の健康につながります。今日はしっかりとめるようにれんこんをソテーにしました。よくかんで食べる習慣を身に付け、元気に過ごしましょう。
19	金	ごはん		はたはたのから揚げ	豆腐とかぼちゃのみそ汁 こんぶとはくさいの煮びたし		はたはた みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ はくさい しいたけ だいこん	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 604	小学校 22.2	小学校 15.9	小学校 1.6	★とっとりふるさと探検献立★…今月のふるさと探検食材は、「はたはた」です。日本海で育ったはたはたは、あっさりとした白身にしっかりと脂がのって、うま味強いのが特徴です。学校給食では、鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。
22	月	ごはん		あじのレモン焼き	雨滝ゆばのすまし汁 さつまいもの甘煮		あじ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん グリーンピース レモン	ごはん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	小学校 612	小学校 25.7	小学校 12.6	小学校 1.7	●雨滝ゆばについて…「ゆば」は、大豆から作られます。鳥取市の学校給食では、国府町雨滝のおいしい湧き水で作られたゆばを使っています。この土地の自然が生み出す、豊かな水で作られたゆばを味わってください。
24	水	大山小麦 コッペパン		タンダリーチキン	塩こうじポトフ チンゲンサイのソテー		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ	コッペパン じゃがいも しおこうじ	オリーブあぶら	小学校 585	小学校 25.9	小学校 22.4	小学校 3.0	●大山小麦について…鳥取市の学校給食用コッペパンは、大山町、琴浦町、南部町、伯耆町など大山のふもとに豊かな大地で育った小麦を使っています。きめ細かなしっとりとした味わいのあるパンです。鳥取の恵みに感謝していただきましょう。
25	木	ごはん		ハムカツ	米粉マカロニのスープ ジャーマンながいも		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん こめパンこ ながいも こめこマカロニ	あぶら	小学校 689	小学校 20.1	小学校 19.3	小学校 2.0	●ながいもについて…生ではシャキシャキ、加熱すればホクホク、すりおろせばトロトロといろいろな食感が楽しめるながいもには、食物繊維が豊富に含まれています。また、スタミナ補給や疲労回復に役立つ栄養素も含まれています。
26	金	ごはん		いわしのおろし煮	臭汁 ほうれんそうのおかか和え	かき 	いわし みそ だいず あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ はくさい キャベツ だいこん かき	ごはん さとう	あぶら	小学校 648	小学校 23.3	小学校 18.3	小学校 2.4	●かきについて…かきは、天然のビタミン剤と呼ばれるくらいビタミンC、Aなどが豊富です。なかでもビタミンCは、柿1個で一日の必要な量をまかなえるくらい含んでいるそうです。その他にも、かきは疲労回復や、風邪、がん、老化の予防に効果があります。
29	月	ごはん		五目厚焼きたまご	けんちんみそ汁 切干大根の含め煮		たまご みそ とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん こまつな	ごぼう きりぼしだいこん	ごはん さとう さといも こんにやく でんぶん	あぶら	小学校 605	小学校 22.5	小学校 14.6	小学校 1.7	●切干大根について…大根を細長く切り、乾燥させた食べものを「切干大根」といいます。干すことにより大根の甘みがさらに増して栄養価もアップします。不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維が豊富なので、健康な体づくりにおすすめの食べものです。給食では、鳥取県産の切干大根を使っています。
30	火	ごはん		境港サーモンの メンチカツ	きのこたっぷりカレー らっきょうサラダ		さけたら ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ しめじ エリンギ たまねぎ らっきょう なし にんにく	ごはん さとう こむぎこ でんぶん パンこ さつまいも じゃがいも	あぶら	小学校 775	小学校 21.7	小学校 22.6	小学校 2.4	●きのこについて…きのこは種類が多く、約4000～5000種類もあるといわれています。最近是一年中栽培されているきのこもあるので、いろいろな料理で味わうことができます。きのこには、体の調子を整えるビタミン類、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。今日は、しめじとエリンギをカレーに入れました。

※太字の食材は鳥取市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。