2023年 9月予定献立表

※ 太字は岩美町の産物です。

食指導戦隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆

鳥取県の産物を知ろう

岩美町学校給食共同調理場
（岩美町教育委員会）

今月の旬の食べ物

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	献立のテーマとメッセージ
1	金	ご飯		はまちの甘露煮	キャベツと油揚げのみそ汁 のり酢和え		**はまち** あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん にら こまつな	しょうが キャベツ だいこん えのきたけ もやし	**こめ** でんぷん **じゃがいも** さとう	あぶら	604 740	25.9 31.6	20.8 24.3	1.7 2.3	**★はまちについて**･･･はまちはブリの幼魚で、ブリに比べて脂肪が少なく、あっさりとしているのが特徴です。鳥取県沖でよく獲れる魚です。今日は角切りのはまちを揚げて、甘辛いたれにからめました。魚が苦手な人でもおいしく食べられます。
4	月	麦ご飯		ホイコーロー	キムチスープ バンサンスー		ぶたにく みそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ にんにく はくさいキムチ もやし きゅうり きくらげ	**こめ** むぎ さとう はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	590 719	24.4 28.9	14.7 16.4	2.3 2.8	**★豚肉について**････豚肉には、疲れをとったり、夏バテを予防したりする働きのある栄養成分が多く含まれています。にんにくと一緒に食べることでその効果がアップします。今日は、豚肉とにんにくを、キャベツ、ピーマンなどと一緒にピリ辛みそで味付けしました。
5	火	ご飯		しゅうまい	なめこスープ マーボーナス		ぶたにく いとかまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら しょうが	**たまねぎ** なめこ えのきたけ コーン なす にんにく	**こめ** さとう こむぎこ でんぷん	サラダあぶら	570 726	21.1 27.0	16.9 20.0	1.5 1.9	**★なすについて**･･･なすは、「なす紺」といわれる独特の美しい色が特徴です。この色の素は「ナスニン」という色素で、コレステロール値を下げたり、がんや老化を防いだりする働きがあります。今日は、ひき肉と一緒に炒め、ピリ辛の味付けをし「マーボーナス」にしました。
日本全国イッテQ食【長野県】 6	水	ご飯		山賊焼き	太平汁 キムタク炒め		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ	しょうが にんにく だいこん ほししいたけ はくさいキムチ たくあん	**こめ** でんぷん さといも こんにゃく	サラダあぶら ごまあぶら	606 740	23.8 28.1	21.4 24.3	1.8 2.3	**★日本全国イッテQ食について**･･･6月より、「日本全国イッテQ食」と題して、他県の郷土料理や特産品を使用した献立を月1回実施しています。今月は「長野県」の給食です。山賊焼きは、鶏肉にニンニクやしょうがで下味をつけ、揚げた料理です。また、長野県で「キムタク」ご飯が発案されたことから、「キムタク」を使った炒め物を取り入れました。
7	木	小型パン		ボローニャソーセージ	スープパスタ カラフルサラダ		ベーコン ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	**たまねぎ** ほんしめじ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	オリーブオイル	623 769	24.3 30.9	22.9 28.4	3.7 4.9	**★麺類について**･･･うどん、ラーメン、パスタなどの麺類は、給食でも人気です。給食では、麺類だけでは主食の量が足りないので、小型パンも主食として提供しています。今日は、あっさりとしたスープパスタと小型パンにしました。
かみかみ献立 8	金	ご飯		カレイの唐揚げ	豆腐のみそ汁 鶏肉とごぼうのきんぴら		**かれい** とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ ごぼう えだまめ	**こめ** でんぷん こむぎこ こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	605 748	29.1 35.2	18.9 22.6	2.0 2.7	**★かみかみ献立について**･･･毎月8（歯）のつく日には、よくかんで食べることが意識できるよう「かみかみ献立」を実施しています。よくかんで食べると、歯や口の健康だけでなく、体全体に良いことがあります。
11	月	ご飯		豚肉とじゃがいもの甘辛煮	なすのみそ汁 ごま酢和え		ぶたにく みそ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**なす** たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり もやし	**こめ** でんぷん **じゃがいも** さとう	あぶら ごま	603 750	24.0 29.4	16.3 18.9	2.1 2.4	**★じゃがいもについて**･･･お店では、「男爵」と呼ばれる、ごつごつとしたじゃがいもと、「メークイン」と呼ばれるつるつるとしたじゃがいもが、多く売られています。「男爵」は、ホクホクとした食感、「メークイン」は、なめらかな舌触りが特徴です。給食では、主に「メークイン」を使用しています。
とっとり県民の日献立 12	火	ご飯		あごのピリ辛そぼろ	きのこ王国のスープ 砂丘らっきょう入りポテトサラダ	二十世紀梨ゼリー	**とびうお** ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ きゅうり らっきょう なし	**たまねぎ** にんにく しょうが なめこ えのきたけ ほししいたけ	**こめ** さとう **じゃがいも** ゼリー	ごまあぶら ドレッシング	603 725	21.7 25.9	16.6 18.7	1.6 2.1	**★とっとり県民の日について**･･･9月12日は「とっとり県民の日」です。今日は、鳥取県の食材を知ってもらおうと、鳥取県の食材を多く使用した献立としました。鳥取県沖で獲れた「とびうお」と豚肉をそぼろにしました。そのほか、「砂丘らっきょう」入りのサラダや、「二十世紀梨」を使用したゼリーなど、鳥取県の魅力いっぱいの給食です。
13	水	ご飯		チヂミ	もずくスープ ゴーヤチャンプル		おから ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ **たまねぎ** ゴーヤ	**こめ** こめこ じゃがいも	ごまあぶら	550 659	18.0 20.8	16.0 17.6	1.7 1.9	**★チヂミについて**･･･チヂミは韓国の家庭料理の1つで、日本のお好み焼きと似ています。薄くこんがり焼くのが特徴です。「ゴーヤチャンプルー」は、沖縄の郷土料理の1つで、ゴーヤ（にがうり）を使った炒め物です。ゴーヤには、夏バテ防止効果があります。
14	木	コッペパン		若鶏肉のオニオンソースかけ	ミネストローネ 大豆のサラダ		とりにく ベーコン **だいず**	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	**たまねぎ** にんにく しょうが キャベツ きゅうり	パン さとう でんぷん マカロニ **じゃがいも**	オリーブオイル ドレッシング	664 793	25.8 30.1	28.8 33.7	2.8 3.4	**★大豆について**･･･大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、肉と同様に、良質のたんぱく質やビタミンBが多く含まれています。生活習慣病予防に役立つ成分も多く含まれていますので、食事に積極的に取り入れたい食品です。今日はサラダにしました。

※収穫状況により、献立（食材）が変更になる場合があります。

2023年

9月予定献立表

※ 太字は岩美町の産物です。

食指導戦隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆

鳥取県の産物を知ろう

岩美町学校給食共同調理場
（岩美町教育委員会）

今月の旬の食べ物

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	献立のテーマとメッセージ
15	金	ご飯		さわらの みそマヨ焼き	けんちん汁 キャベツの ピリ辛炒め		**さわら** みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん ごぼう キャベツ **たまねぎ**	**こめ** こんにゃく さとう	ドレッシング ごまあぶら	585 719	27.0 32.6	19.0 21.8	1.7 2.5	**★さわらについて**・・・鰆は、鳥取県沖でよくとれる魚です。白身の魚でクセがないので、揚げ物や焼き物など、どんな料理にもあいます。今日は、みそとマヨネーズで下味を付け、コクのある焼き物にしました。
19	火	ご飯		あごフライ	にらのみそ汁 マコモダケの ピリ辛炒め		**とびうお** あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にら** にんじん	**たまねぎ** えのきたけ **まこもだけ** たけのこ えだまめ	**こめ** こむぎこ かたくりこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	638 775	31.5 37.9	17.5 20.1	1.8 2.2	**★食育の日について**・・・毎月19日は「食育の日」です。食べることは、生きる上で欠かせないことで、健康な学校生活を送るための基本となります。「食育の日」には、岩美町産や鳥取県産の食材を多く使用した地産地消給食を実施しています。
20	水	麦ご飯		豚肉の しょうが炒め	わかめのすまし汁 長いもの 梅マヨ和え		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん うめ	**たまねぎ** しょうが えのきたけ しめじ キャベツ きゅうり	**こめ** むぎ さとう ながいも	ごまあぶら ドレッシング	576 704	26.3 31.0	13.4 15.1	2.0 2.4	**★長いもについて**・・・「長いも」は、鳥取県の特産品の一つで、まっすぐ長いのが特徴です。サクサクとしていて歯触りがよく、くせがないのでどんな料理にも合います。今日は、梅とマヨネーズで和えたサラダにしました。
21	木	スイート ポテトパン		ささみの ハーブパン粉 焼き	キャベツのコンソメスープ ジャーマンポテト		とりにく 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** ほんしめじ コーン にんにく	さつまいも パン パンこ **じゃがいも**	オリーブオイル	584 680	27.6 29.5	17.9 20.2	3.2 3.9	**★ささみについて**・・・ささみは、鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれている部分です。笹の形に似ていることから「ささみ」と名がついたそうです。今日は、塩、こしょうで下味を付けたささみに、オリーブオイル、白ワイン、ハーブ、パン粉をまぶして焼きました。
22	金	麦ご飯		栗コロッケ	きのこカレー コールスローサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり コーン らっきょう	たまねぎ ほんしめじ エリンギ えだまめ なし にんにく	**こめ** むぎ くり パンこ じゃがいも	あぶら サラダあぶら ドレッシング	705 926	18.6 22.2	25.1 30.7	1.9 2.3	**★コールスローサラダについて**・・・コールスローサラダは「キャベツのサラダ」のことで、千切りにしたキャベツを酸味のあるドレッシングで和えたものです。給食では、ノンエッグドレッシングに「らっきょう」を加えて酸味をプラスしています。
25	月	ご飯		はまちの カレー揚げ	小松菜のみそ汁 ひじきの炒り煮		**はまち** あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	だいこん えのきたけ えだまめ	**こめ** こむぎこ でんぷん こんにゃく さとう	あぶら サラダあぶら	646 794	27.4 33.3	25.4 29.8	1.9 2.5	**★はまちのカレー揚げについて**・・・はまちの切り身に、料理酒、しょうゆ、カレー粉で下味を付け、小麦粉とかたくり粉をまぶして油で揚げました。下味にカレー粉を入れることで風味が増し、魚が苦手な人でも食べやすくなります。魚だけでなく、鶏肉や豚肉でつくっても美味しいです。
26	火	ご飯		平つくね	五目煮 千草和え	（中） お月見 デザート	とりにく がんもどき ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ れんこん **たまねぎ** キャベツ えのきたけ	**こめ** げんまい パンこ **じゃがいも** こんにゃく さとう	ごまあぶら サラダあぶら （中）おつきみデザート	654 774	27.6 31.4	20.1 21.7	2.3 2.6	**★五目煮について**・・・五目煮の「五目」とは、5種類の具材という意味ではなく、数種類の材料を彩りよく、栄養バランスよく作った料理につける名前です。鶏肉、じゃがいも、れんこんの他に何が入っているか分かりますか？味わいながら食べましょう。
27	水	ご飯		キャベツミンチ	カレースープ マカロニサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	**かぼちゃ** にんじん チンゲンサイ	キャベツ **たまねぎ** きゅうり	**こめ** こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング	625 746	21.7 25.7	23.0 27.1	3.6 4.1	**★かぼちゃについて**・・・かぼちゃは、βカロテンをはじめ、ビタミン類や食物繊維を多く含む緑黄色野菜です。旬は夏ですが、保存状態が良いと冬まで食べることができます。今日は、カレー味のスープに入れました。
かみかみ献立 28	木	切り目入り コッペパン		ポークフランク	さつまいもシチュー 海そうサラダ	ケチャップ	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう かいそう	にんじん パセリ	はくさい ほんしめじ **たまねぎ** キャベツ きゅうり	パン **さつまいも**	サラダあぶら	678 790	27.6 30.9	16.9 17.6	2.0 2.2	**★セルフドッグについて**・・・今日は、自分でホットドッグを作って食べる「セルフドッグ」です。切り目入りパンに、ポークフランクを挟み、ケチャップをかけて食べましょう。お好みでサラダを挟んでもいいですよ。大きな口でかぶりつき、しっかりとよくかんで食べましょう。
お月見献立 29	金	ご飯		さんまの 梅煮	お月見団子汁 切り干し大根の含め煮	（小） お月見 デザート	さんま とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	うめ だいこん ごぼう ほししいたけ きりぼしだいこん	**こめ** しらたまもち こんにゃく さとう （小）おつきみデザート	サラダあぶら	595 760	18.9 23.1	18.5 23.0	1.6 2.0	**★お月見について**・・・昔から、美しい月を愛でる「お月見」が行われてきました。「芋名月」とも呼ばれ、里芋やさつまいもなどをお供えして、秋の収穫に感謝する日でもあります。今日は、秋の味覚「さんま」の梅煮に、白玉餅の入った「月見団子汁」や、お月見デザートを組み合わせました。

※収穫状況により、献立（食材）が変更になる場合があります。