

2023年度

8.9月予定献立表



今月のめあて

鳥取県の産物を知ろう

9月12日はとっとり県民の日



Main table with columns for date, day, main dish, ingredients, dessert, and nutritional information. Includes callouts for 'イチオシ若桜メシ' and '日本全国イッテQ食'.

都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立 太字は若桜町の産物です。

2023年度

9月予定献立表



今月の給食標語

先生にごはんを盛りだくさん出さす



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt). Rows include meals like 'カレーのから揚げ', 'マーボー豆腐', '具だくさんみそ汁', etc.

9月の献立メッセージ

魚の骨を上ずすって食べられますか？魚の身の真ん中にお箸で切れ目を入れて、表の身を食べたら、中の骨をきれいにとることができます。骨がきれいにとれると気持ちいいですね。骨取り名人になって、魚をおいしく味わいましょう。

マーボー豆腐に使った豆腐は、鳥取県産の大豆を使って作られた、味工房の手作り豆腐です。豆腐は消化・吸収がよく、体をつくるたんぱく質が豊富な食材です。他の食材や味となじみやすく、いろいろな料理で活躍します。

今日は8年生のおすすめ献立で、「若桜に出張！すき家で～す！」がテーマです。鳥取県産の牛肉を使った牛丼の具など、みんなの好きな「すき家」のメニューを詰め込みました！すき家をたんとごたんのうあれ～☺

「さば」は、秋から冬にかけて脂がのっておいしくなる魚です。さばのような背の青い魚の脂には、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりする成分が多く含まれていて、脂がのった時期に食べると、これらの成分も多く取り入れられます。

かぼちゃは、夏に収穫され、保存状態が良いと冬まで食べることができます。保存する間に水分がぬけて甘みが増すので、秋ごろが特においしいともいわれています。風邪などの病気の予防に役立つカロテンを多く含む野菜です。

今日は給食センター特製の手作りコロツケです。若桜町産のじゃがいもを蒸してつぶし、炒めたひき肉とたまねぎを混ぜて丸め、パン粉をつけて揚げて作ります。ほくほくのじゃがいものおいしさを味わってくださいね。

給食では月に1～2回、大麦を混ぜた「麦ご飯」を出しています。大麦には食物繊維が多く含まれ、おなかの調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするのに役立ちます。また、かみごたえもあるので、よくかんで食べることもつながります。

キムチは韓国の伝統的な食べ物で、白菜やきゅうり、大根などいろいろな材料で作られます。今日は白菜キムチを肉じゃがに入れました。うま味とピリ辛味が加わった、ご飯によく合う味の煮物なので、ご飯も一緒にしっかり食べてください。

今日は「イチオン若桜メシ」です！「広留野大根」は標高800mの広留野高原で作られる、甘みのある夏大根です。デザート「弁天まんじゅう」は、若桜弁財天にちなんだ縁起物のおまんじゅうで、100年以上の歴史があり、伝統の味として親しまれています。

鳥取県には「日本きのこセンター」というきのこの研究所があるほど、きのこの研究や栽培が盛んです。給食でも様々な鳥取のきのこを使っています。今日は八頭町産のなめこを使ったなめこ汁を味わいましょう。

今日は「十五夜」です。十五夜には季節の野菜やいも、果物、月見団子をおそなえし、美しい月をながめながら、収穫に感謝してお祝いします。今日は満月をイメージしたハンバーグと、月見団子や里芋を入れた「いものこ汁」のお月見献立です。

都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。