

2024年度

8. 9 月 予 定 献 立 表



今月のめあて

とっとりけんさんぶつし
鳥取県の産物を知ろう

9月12日は
とっとり県民の日



日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	カル シ ウ ム	塩 分	8. 9月の 献立メッセージ					
							たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物							脂質				
							魚・肉・たまご 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん	あぶら 油・バター										
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群										
8 / 27	火	わかめ ご飯		かぼちゃ コロッケ	ミネストローネ きゅうりとツナのサラダ		ぶたにく チキンウインナー まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ なす もやし きゅうり	こめ パンこ マカロニ さとう	あぶら	600 744	17.9 21.0	277 289	1.9 2.4	2学期が始まりました。1日3回の食事を規則正しくとり、体調を整え、まだ続く暑い日々を元気に過ごしましょう。今日の給食には、なす、きゅうり、かぼちゃなどの夏野菜がたっぷりです。食べて水分や栄養素を取り入れましょう。					
28	水	ごはん ご飯		チンジャオ ロースー	くきわかめスープ 春雨サラダ		ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ピーマン パプリカ にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ きゅうり きくらげ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	554 653	22.9 26.3	293 307	2.4 2.9	チンジャオロースーには、若桜町産のピーマンとパプリカを使っています。どちらもビタミンCが多く含まれる野菜で、風邪の予防や肌の調子を整えるのに効果的です。においや味が苦手な人も、油で炒めると食べやすくなります。					
29	木	ごはん ご飯		あごフライ	豆腐のすまし汁 じゃがいものキムチ煮		あご(とびうお) とうふ たら ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ	こめ かたくりこ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	648 737	30.1 32.8	321 339	1.9 2.2	鳥取県や島根県などの山陰地方では、とびうおのことを「あご」とよびます。旬の夏の時期は刺身やフライで食べられ、「あごちくわ」や「あごだし」の原料にもなって1年中食べられています。今日は青のり入りの衣をつけてフライにしました。					
30	金	ごはん ご飯		ナチュラルポーク の タコライス	かぼちゃスープ チーズサラダ	夏いちご シャーベット	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン なついちご	こめ さとう じゃがいも シャーベット	あぶら ドレッシング	669 783	23.1 26.2	313 330	3.0 3.5	今日はイチオシ若桜メシです！タコライスは肉を炒めてスパイスなどで味付けし、野菜と一緒にご飯にのせて食べる料理で、今日はオンリーBooのナチュラルポークを使って作りました。デザートは甘酸っぱくておいしい、若桜観光の夏いちごシャーベットです。					
9 / 2	月	ごはん ご飯		煮込み ハンバーグ	ABCスープ 青のりポテト		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ がなしめじ キャベツ コーン	こめ マカロニ じゃがいも さとう		637 722	22.7 24.4	446 451	2.1 2.3	じゃがいもは世界各地で食べられている食材で、ゆでる、煮る、揚げるなど様々な調理法があります。今日の青のりポテトは、じゃがいもをゆでてから水分を飛ばし、塩と青のりをまがしたシンプルな料理です。					
3	火	キムタク ご飯		鮭の 塩こうじ焼き	もずく汁 ほうれん草のごま和え		ぶたにく さけ とうふ とりささみにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさいキムチ たくあん たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	555 647	27.7 32.3	322 340	2.4 2.8	「キムタクご飯」は、キムチ、たくあん、豚肉を炒めてご飯と混ぜた、長野県生まれの給食メニューです。あまり食べられなくなってきた漬物をおいしく食べてもらうために考えられたそうで、キムチの旨みとたくあんの食感がご飯によく合います。					
4	水	むぎ 麦ご飯			ミートボールカレー	梨	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ パプリカ にんじん トマト	なす たまねぎ りんご にんにく なし	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	592 674	18.4 20.5	295 309	2.0 2.4	今日は運動会の総練習のため、「簡単給食」です。ミートボールとかぼちゃ、なす、パプリカなどの夏野菜をたっぷり入れた「ミートボールカレー」にしました。デザートの梨は2種類あります。甘みや酸味、食感などを食べ比べてみてくださいね。					
5	木	こがた 小型 コッペパン		まぐろ メンチカツ	焼きそば シャキシャキサラダ		まぐろ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ もやし きゅうり コーン	パン パンこ ちゅうかめん じゃがいも	あぶら ドレッシング	623 795	23.7 29.6	340 388	3.0 3.6	シャキシャキサラダは、じゃがいもやにんじんを千切りにしてサツと加熱し、シャキシャキとした食感を残してドレッシングで和えました。野菜は切り方や加熱の仕方のでいろいろな食感が楽しめます。意識して食べてみてくださいね。					
6	金	ごはん ご飯		スタミナ納豆	じゃがいものみそ汁 キャベツの昆布和え		とりにく なつとう あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	606 650	26.8 25.1	346 349	1.8 2.1	「スタミナ納豆」は、鳥取県中部の給食センターの栄養士が、「子どもたちが苦手な納豆が食べやすくなるように」と考えた料理です。納豆をにんにく、しょうが、ひき肉、ねぎと合わせています。運動会に向けてスタミナをつけて頑張らしましょう。					
10	火	ごはん ご飯		ジビエ ミートローフ	きのこスープ かぼちゃサラダ		しかにく ぶたにく おから とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ きゅうり	こめ パンこ さとう	えごま あぶら ノンエッグ マヨネーズ	649 748	26.5 30.3	278 287	2.1 2.3	今日は若桜29工房の鹿肉を使ったミートローフです。低脂肪、高たんばくで鉄分の豊富な鹿肉は、成長期のみなさんにぴったりの食材です。野生に増えずぎてしまった鹿を捕獲し活用することは、田畑の作物や森を守ることにつながります。					
11	水	ごはん ご飯		境港サーモンの みそ焼き	豆腐ちくわのすまし汁 いりどり		ぎんざけ とうふちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ れんこん ごぼう えだまめ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	565 665	25.6 29.5	272 282	2.2 2.6	境港サーモンは、大山からの淡水と、日本海の海水の中で育てられた養殖のギンザケです。身がしまり、脂がほどよくのった境港サーモンは、全国的にも有名になってきています。今日は藤原みそこうじ店のみそと塩こうじで味付けして焼きました。					

◇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。

2024年度

9月予定献立表



今月の旬の食材



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	カル シ ウ ム	塩 分	9月の 献立メッセージ	
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質						
							さかな・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター						
とっとり県民の日こんだて							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	mg	g		
12	木	ごはん		鶏肉の らっきょうソース	星空カレースープ 長いものソテー	二十世紀 梨	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	らっきょう キャバツ たまねぎ にんにく なし	こめ こめこマカロニ ながいも さとう	あぶら	671 (小学校)	23.7 (中学校)	272 (中学校)	2.3 (中学校)	9月12日は、とっとり県民の日です。今日は鳥取県の特産物を多く使用した献立にしました。「二十世紀梨」「長いも」「らっきょう」「カレー」など、「食パラダイス鳥取県」の おいしい食べ物を食べて知り、広めていきましょう！	
13	金	ごはん		カレイの から揚げ	豚肉のごまみそ汁 キャバツの甘酢和え		カレイ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャバツ もやし	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	598	28.8	340	1.9	魚の骨を上手にと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。	
17	火	ごはん		お月見 カレー団子	いものこ汁 かぼちゃのそぼろ煮		どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう しめじ たまねぎ えだまめ	こめ もちこ パンこ さといも さとう	あぶら	641	19.0	280	1.9	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。今日は月見団子のようなカレーボールと、さといもを入れた「いものこ汁」のお月見献立です。	
18	水	ごはん		さばの 三ヶ日みかん 煮	おざく さくらえびの酢の物		さば とりにく あぶらあげ さくらえび	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ほししいたけ もやし キャバツ きゅうり みかん	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら	606	23.9	307	1.8	日本全国イッテQ食、今月は静岡県の給食です。みかんの産地、浜松市三ヶ日町の みかんを使ったさばの煮付けや、ざくざくと野菜を切って煮た郷土料理の「おざく」、 駿河湾で多く水揚げされている「さくらえび」を味わいましょう。	
19	木	コッペパン		サイコロ ステーキ	クラムチャウダー さつまいもサラダ		ぎゅうにく はたて どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゅうり	パン さとう はちみつ こむぎこ じゃがいも さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	624	23.6	298	3.3	今日は8年生のおすすめ献立です。どうしてもステーキが食べたい！！という思いで献立を考えました。秋の味覚のさつまいもとステーキを食べて元気に過ごそう！	
20	金	ごはん		手作り コロッケ	豆腐のみそ汁 キャバツのソテー		ぶたにく どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャバツ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら	685	21.9	313	2.0	今日は給食センター特製の手作りコロッケです。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。	
24	火	ゆかりごはん		あじの 開き揚げ	けんちん汁 ひじきの炒り煮		あじ とりにく どうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えだまめ	こめ さといも こんにゃく さとう	あぶら	605	27.1	337	2.5	今日は境港で水揚げされたあじの開きを、まるごと食べられるから揚げにしました。頭や骨の部分には、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。固い部分に注意しながら、よくかんで食べましょう。	
25	水	ごはん		しゃにく 鹿肉 ビビンバ	ナチュラルポークのスタミナスープ 広留野大根のナムル	弁天 まんじゅう	しゃにく ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんどう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさいキムチ だいこん	こめ さとう べんてん まんじゅう	ごまあぶら ごま	654	30.6	319	2.1	今日はイチオシ若桜メシです！「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。デザートの「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。	
26	木	とり鶏ごぼう ごはん		さわらの から揚げ	かきたま汁 わかめの酢の物		とりにく さわら かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	ごぼう ほししいたけ えだまめ しょうが たまねぎ きゅうり	こめ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら	607	29.2	316	2.7	ごぼうは根の部分を食べる野菜で、日本以外で食べている国はほとんどないようです。日本では古くから食べられていて、ご飯や汁物に入ると香りがよく、おいしさが増します。かみごたえもあるので、よくかんで食べてくださいね。	
27	金	ごはん		ポーク ビーンズ	マカロニスープ ひじポテサラダ		ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう ひじき	さやいんげん にんじん	たまねぎ キャバツ コーン きゅうり	こめ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	581	20.5	296	1.9	ポークビーンズは、豚肉と豆をトマト味で煮込んだ、アメリカの家庭料理です。アメリカでは白いんげん豆が使われるそうですが、給食では大豆を使って作りました。大豆は、日本でよく食べられる豆類で、いろいろな料理や加工品に使われます。	
30	月	ごはん		ぶたにく しょうが炒め	さつまいものみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の和え物		ぶたにく あぶらあげ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	こめ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	607	24.7	306	2.2	切干大根は、大根を切って乾燥させた、日本に昔から伝わる保存食のひとつです。乾燥させることで、長く保存でき、甘みや栄養価がアップします。鉄分、カルシウム、食物繊維など、成長期の小中学生には欠かせない栄養素が多く含まれています。	
													715	28.1	322	2.7		

◇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。