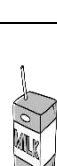
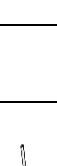
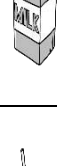
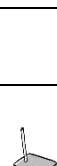
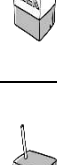
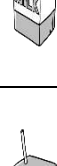
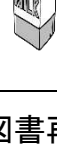
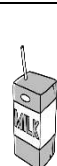
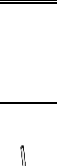
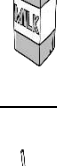
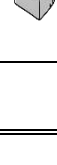


9月予定献立表					食 べ 物 の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群								
2024年 鳥取大学附属中学校					栄養価 タンパク質 (g)		主に体（血・筋肉・骨・歯）をつくる食品（赤）		主に体の調子を整える食品（緑）		主に熱や力のもとになる食品（黄）		
日	曜 日	主 食	牛乳	献立名		たんぱく質	無機質（カルシウムなど）	ビタミン・無機質（ミネラル）		炭水化物	脂質		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
						魚・肉 卵豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類		
2	月	ごはん ※セルフ おにぎり		9/1防災の日献立			あぶらあげみそしろさけ	ぎゅうにゅうのり	にんじんあおねぎごまつな	たまねぎだいこんもやし	ごはんすいとんじゃがいも	あぶら	
				炊き出しみそ汁	776								
				さけの塩焼き	33.9								
				コリコリ和え おむすびころりんちょ（海苔）									
3	火	ごはん		シャキッとレタススープ	734	ぶたにくとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんグリーンピース	レタス もやしめしめじ なすきゅうりたまねぎ	ごはんさとう	あぶらしろごまドレッシング		
				マーボーなす	31.1								
				パンパンジーサラダ 									
4	水	パン		食物繊維たっぷり大麦スープ	784	ぶたにくかまぼこ	ぎゅうにゅうかつおぶし	にんじんごまつなブロックリー	バナナおしむぎパンごこもぎこ	あぶらごまあぶら	あぶらごまあぶら		
				焼き栗コロッケ	21.4								
				おかか梅和え									
5	木	ごはん		ゆばのすまし汁	804	ゆばさばみそぶたにく 	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎ	たまねぎしいたけもやし えのきほうれんそう	ごはんくずきり	あぶらごまあぶら		
				さばのみそ煮	32.0								
				千草和え									
6	金	ごはん		黒豆の日献立			とうふいわしぶたにくろくろめとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんチンゲンサイ	たまねぎしょうがめキャベツコーン	ごはんくずきりはちみつ	あぶらしろごまドレッシング	
				いわし団子スープ	865								
				ポーク梅ハニー	38.9								
				黒豆サラダ									
9	月	ごはん		日本全国イッテQ食（和歌山県）			こうやどうふひらてんとりにくみそ	ぎゅうにゅう	にんじんごまつなトマト	たまねぎしいたけみかんぼくときよほうろく	ごはんさとう	あぶら	
				高野豆腐の煮物風	876								
				鶏肉の金山寺みそ焼き	35.0								
				和歌山フルーツポンチ									
10	火	ごはん		まいたけのみそ汁	796	あぶらあげみそすけとうだらとりにく	ぎゅうにゅうもずく	にんじんあおねぎオクラ	たまねぎまいたけキャベツ	ごはんさとうでんふんそうめんめん	あぶらしろごまドレッシング		
				ホキのもずくあんかけ	34.3								
				サラダそうめん									
11	水	パン		コンソメスープ	788	おたけかまぼことりにく たいげとさきめめんとみそ	ぎゅうにゅう	にんじんとマト	たまねぎえだまめキャベツ コーンにんじく アボカド	パンじゃがいも	あぶらドレッシング		
				大豆タコミート	30.3								
				アボカドのメキシカンサラダ									
12	木	星空舞		鳥取県民の日献立			ハビオすとりにくとうふちくわまぐらみず	ぎゅうにゅうあかもく	にんじんとマトさやいんげん	たまねぎしいたけみかんぼくときよほうろく 	ごはんふデザート	あぶらカレーらうドレッシング	
				あかもくのすまし汁 二十世紀梨ゼリー	790								
				あごがぎゅ〜っとドライカレー	33.1								
				豆腐ちくわのらっきょうソースサラダ									
13	金	ごはん		さつま芋の豆乳みそ汁	839	とうにゅうみそくしらあぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじんほうれんそう	たまねぎキャベツしいたけもやし	ごはんさつまいもでんふんさとう	あぶらしろごま		
				クジラの竜田揚げ	32.4								
				ほうれん草ともやしのごま煮									
16	月	敬老の日 											
17	火	ごはん		お月見献立			あぶらあげぶたにくとりにくみそかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎかぼちやトマトほうれんそう	たまねぎしめじもやし 	ごはんさといもさとうデザート	あぶらしろごま	
				お月見汁	900								
				うさぎハンバーグ	29.9								
				ごま酢和え まんまる月ゼリー									
18	水	ロールパン		なめこうどん	849	とりにくちくわ	ぎゅうにゅうあおさ	にんじんごまつな	たまねぎ コーンにんじくごらんもやし きゅうり	ごはんうどんのめんごむぎこしらたまこ	あぶら		
				ちくわの磯辺揚げ	26.1								
				フルーツ白玉									
19	木	ごはん		フォースープ	803	とうふぶたにくみそ	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎビーマン	たまねぎ コーンにんじくごらんもやし きゅうり	ごはんフォーのめんでんふん	あぶらドレッシング		
				豚肉と冬瓜のみそ炒め	26.5								
				海藻サラダ									
20	金	ごはん		図書再現献立（ラッキーカレー）			ぶたにくとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんブロックグリーンピース	たまねぎにんにくキャベツコーン	ごはんじゃがいもさとうきゅうきゅうり	あぶらカレーらうドレッシング	
				ラッキーカレー	956								
				焼きぎょうざ	28.3								
				らっきょうサラダ									
23	月	振替休日											
24	火	ごはん		カムジャク	834	だいすぶたにくとうふおから	ぎゅうにゅう	にんじんモロヘイヤオクラにら	えのきはくさいキャベツ	ごはんじゃがいもでんふんさとう	あぶらしろごまドレッシング		
				チヂミ	28.6								
				ねばねばナムル 									
25	水	パン		もずくと夏野菜のミネストローネ	725	ぶたにくさけあおだいず	ぎゅうにゅうもずく	にんじんとマト	たまねぎ じゃがいもキャベツコーンにんじく じゃがいも	パンマカロニさとう	あぶらドレッシング		
				鮭のさわやかソースがけ	28.4								
				きゅうりとコーンのサラダ									
26	木	秋の山菜 おこわ		山盛りキャベツの豚汁	806	ぶたにくみそとりにく	ぎゅうにゅう	にんじんあおねぎ	ごほうキャベツだいこんゆめ	おこわさつまいもこんぱやくこくう	あぶら		
				鶏肉の梅焼き	29.0								
				れんこんのかりんとう風 									
27	金	給食はありません											
30	月	ごはん		赤みそ汁	860	あかみそぶたにくみそ	ぎゅうにゅうわかめ	にんじんマトグリーンピースローリーネ	なす キャベツたまねぎにんにくしょうが	ごはんふん さとうパンにんごむぎこ	あぶらオリーブあぶらハヤシるう		
				セルフデミカツ丼	29.3								
				ポイルキャベツ									
※9/9（月）「日本全国イッテQ食」は東部地域（若桜・八頭・岩美・智頭・鳥取養護・鳥取白兔・附属）7センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は「和歌山県」です。 ・和歌山県は、世界遺産に登録された高野山や熊野三山をはじめとする、豊かな自然に囲まれています。果樹生産が盛んな農業県であるとともに、水産資源も豊富にあり、タチウオ、マグロ、カツオなどの水産資源も豊富です。 ・金山寺みそは、僧侶が中国から紀州に持ち帰ったと伝えられる、大豆に小麦を合わせて、うりやなす、しょうがなどの野菜を加えたものです。調味料というよりおかずとして食べられています。 ・高野豆腐は、鎌倉時代に高野山の僧侶たちの手によってつくられたのが始まりといわれています。 ・特産品の梅干しの原料となる梅や、有田地域が有名なみかんは収穫量が全国一位、夏に旬を迎える桃は西日本最大の産地です。温暖な気候を生かし、ぶどう、メロン、キウイ、ビワなどさまざまな種類のフルーツが栽培されています。													

※9/9（月）「日本全国イッテQ食」は東部地域（若桜・八頭・岩美・智頭・鳥取養護・鳥取白兔・附属）7センターで同じメニューを提供する特別献立となっています。今回は「和歌山県」です。
・和歌山県は、世界遺産に登録された高野山や熊野三山をはじめとする、豊かな自然に囲まれています。果樹生産が盛んな農業県であるとともに、水産資源も豊富にあり、タチウオ、マグロ、カツオなどの水産資源も豊富です。
・金山寺みそは、僧侶が中国から紀州に持ち帰ったと伝えられる、大豆に麦麴を合わせ、うりやなす、しょうがなどの野菜を加えたものです。調味料というよりおかずとして食べられています。
・高野豆腐は、鎌倉時代に高野山の僧侶たちの手によってつくられたのが始まりといわれています。
・特産品の梅干しの原料となる梅や、有田地域が有名なみかんは収穫量が全国一位、夏に旬を迎える桃は西日本最大の産地です。温暖な気候を生かし、ぶどう、メロン、キウイ、ピワなどさまざまな種類のフルーツが栽培されています。



いいことたくさん！



きょうしよく
給食にどんな地場産物が使われているか
さが
探してみましょう。





9月給食だより



〈鳥取大学附属学校給食センター〉

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続き、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

お月見を楽しんでみませんか？

秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。中秋の名月は、別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、里いも料理を食べたりする習慣もあります。また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月を見立てた丸い形や、里いもの形のものなど、さまざまです。



2024年の十五夜は9月17日です。



「ローリングストック」で無理のない備蓄を！

夏から秋にかけては、台風が多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



ローリングストックのポイント

備える

水 1人1日3リットル × 3日以上必要。 	食料品 ● 食べ慣れているもの。 ● 保存性の高いもの。 ● 調理不要で食べられるもの。 	その他 ● ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。 ● カセットコンロ・ボンベ。
-------------------------------------	--	--

買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。

食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。