

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
19	水	ナン		にぶっこしいたけキーマカレー ウィンナー なしのフルーツあわせ	ぶたにく 牛乳 だいす チキンウィンナー	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ ほししいたけ なす	みかん なし たまねぎ なす	ナン じゃがいも とうもろこし ナタデココ	あぶら	<p><b>今月の目標</b> ちさんちしょう 「地産地消」を まなぼう</p>
20	木	ごはん	かぼちゃととうがんとみそしる さかいみなとサーモンのとうにゅうあんかけ かいそうサラダ	あぶらあげ 牛乳 みそ とうにゅう さけ わかめ ロースハム くさわかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ とうがんと 白ねぎ キャベツ	もやし	米 さとう	あぶら		
21	金	ごはん 県民の日献立		ふるさとのめぐみしる だいせんルビーぶたのらっきょうソース ほうきやさいのいそかあえ にじっせいなし(溝口中学校なし)	あごちくわ 牛乳 ぶたにく のり	にんじん ほうれんそう	白ねぎ たまねぎ エリンギ らっきょう	キャベツ なし	米 さといも さとう でん粉	あぶら	

9月12日は  
とっとり県民の日

明治14年9月12日に、現在の鳥取県が誕生しました。伯耆町は、改修工事のため、2学期の給食が9月19日から始まりです。そこで、19日から21日の3日間を「鳥取県たんじょう日おめでとうデイズ」として、鳥取県や伯耆町のおいしい食べ物が盛りだくさんの給食をお届けします！！

◇◆9月19日◇◆  
二部っしいたけ

二部小学校では、地域の生産者の方に教わりながら、しいたけ栽培に取り組んでいます。今年も、できあがった立派なしいたけを干して乾燥させ、干しいたけにして、学校給食用にたくさんプレゼントしてくださいました。

肉厚で、うま味たっぷりの、二部小学校自慢の干しいたけです。9月はカレー、10月はうどんに登場します。うま味を楽しんで食べましょう。

◇◆9月20日◇◆  
南瓜(かぼちゃ)と冬瓜(とうがん)

南瓜(かぼちゃ)と冬瓜(とうがん)は、伯耆町の夏野菜です。どちらも夏に収穫して、冬まで食べることができます。冬瓜の名前は、そこからきたともいわれています。夏の日差しをたっぷり浴びながら、伯耆町の栄養豊富な畑で育った、ビタミンたっぷりの南瓜と冬瓜を、みそ汁でおいしく食べて、体を元気にしましょう。

◇◆9月21日◇◆  
二十世紀梨

鳥取県の果物といえば、二十世紀梨ですね。9月になると、伯耆町の八郷地区でも、二十世紀梨の収穫が始まります。そのまま食べられる薄い皮と、さわやかな甘さで、たっぷりとした果汁が特徴の、鳥取県自慢の梨です。地元農家の皆さんに感謝して、味わって食べましょう。

とっとり県民の日献立につかわれている  
ふるさとの食べ物

とっとりけんさん た もの  
**鳥取県産の食べ物**

ぎゅうにゅう だいせん  
ルビーぶた  
とびうお(あご)  
にんじん さといも

ほうきちょうさん た もの  
**伯耆町産の食べ物**

ごはん しろねぎ たまねぎ  
ほうれんそう キャベツ  
にじっせいなし



25	火	ごはん お月見献立		さといもとあきなすのみそしる スタミナなっとう ゆかりあえ おつきみだんご	なまあげ 牛乳 みそ ぶたにく なっとう	にんじん こまつな しそ	たまねぎ なす にんにく しょうが	白ねぎ もやし だいこん	米 さといも つきみだんご	あぶら
----	---	--------------	--	--	-------------------------------	--------------------	----------------------------	--------------------	---------------------	-----

農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

じゅうごや  
**十五夜**

きゅうれき がつ にち ちゅうしゅう めいげつ  
旧暦8月15日「中秋の名月」

十五夜の月は、里いもが収穫される時期に当たることから「芋名月」ともいい、「きぬかつぎ」などの里いも料理をお供えしてお祝いします。

給食では、鳥取県産の里いもをみそ汁にして提供します。秋の実に感謝して食べましょう。

月の神さまは、稲の神さまでもあるといわれています。稲穂ににているすすきは、神さまをおまねきする役目をします。

きぬかつぎ

今年十五夜は、9月24日(月)です。

月のようにまんななお団子を食べて、健康と幸せを願います。

26	水	コッパン		ミネストローネ とりにくのガーリックソース かぼちゃとほうれんそうのサラダ	ベーコン 牛乳 とりにく	トマト かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ 白ねぎ にんにく	ぶなしめじ	コッパン ごま マカロニ あぶら さとう でん粉	あぶら
27	木	ごはん		マーボー豆腐 しそぎょうざ きりぼしだいこんのナムル にじっせいなし(溝口中学校のみ)	ぶたにく 牛乳 とりにく みそ とうふ たまご	にんじん しそ にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	たけのこ 白ねぎ もやし キャベツ だいこん	米 でん粉 小麦粉	あぶら
28	金	ごはん		おやこどんぶり やしししゃも そうめんかぼちゃのすのもの	とりにく 牛乳 なまあげ たまご こもちししゃも	にんじん	たまねぎ ほししいたけ えのきたけ 白ねぎ	そうめんかぼちゃ キャベツ	米 さとう でん粉 はるさめ	ごま

◎今月の給食レシピ◎

<大山ルビー豚のらっきょうソース>

- 【材料(4人分)】
- サラダ油.....小さじ1/2
  - 大山ルビー豚もも肉スライス.....140g
  - たまねぎ.....100g(大1/2個)
  - エリンギ.....40g(中1本)
  - 酒.....小さじ2
  - さとう.....小さじ2
  - こいくちしょうゆ.....小さじ4
  - らっきょう.....20g(中5粒)
  - かたくり粉.....小さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎはくし切りに、エリンギは短冊切りに、らっきょうはみじん切りにしておく。かたくり粉は同量、またはそれより少し多めの水で溶いておく。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒める。
- ④玉ねぎが半透明になったら、豚肉を加え、最後にエリンギを加えて炒める。
- ⑤エリンギに火が通ったら、②の調味液を加えてからめる。
- ⑥最後に水溶性片栗粉を加えてたれをからめるように炒め、完成。

らっきょうソースは、豚肉、鶏肉、魚の炒め物や唐揚げなど、色々なものにかけておいしいソースです。唐揚げにからめたものも人気があります。