



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					
					(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)
1	木	ごはん		さばのてりやき ごもくきんぴら なつやさいのみそしる	さば 牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ しろねぎ こんにゃく	なす ごぼう たけのこ	米 さとう	あぶら ごま
2	金	ごはん		スタミナなっとう わかめとはるさめのすのもの ぎょうざスープ	ぶたにく 牛乳 なっとう わかめ かまぼこ みそ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ にんにく	ぶなしめじ キャベツ しょうが	米 はるさめ こむぎこ さとう	あぶら ごま
5	月	ごはん		さかいみなとサーモンのしおこうじやき ささみときゅうりのうめこんぶあえ きりほしだいこんのみそしる あじつけのり	さけ 牛乳 とりにく のり あつあげ こんぶ みそ	にんじん	きゅうり しろねぎ もやし うめ	たまねぎ しょうが きりほしだいこん	米 さとう	あぶら
6	火	ごはん		ピピンパ パンサンスー わかめスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく わかめ ハム とうふ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし もやし はくさい きゅうり にんにく	ぶなしめじ キャベツ	米 はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごま
7	水	コッパ パン		タンドリーチキン かぼちゃサラダ フルーツしらたま	とりにく 牛乳 とうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ しょうが にんにく もも アロエ	とうもろこし えだまめ みかん	コッパパン あぶら しらたまだんご たまごめきマヨネーズ とうにゅうゼリー ゼリー さとう	あぶら
8	木	ごはん		ぶたにくのガーリックやき ピーマンサラダ ピーンスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ えのきたけ にんにく	しろねぎ キャベツ	米 ピーフン さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ
9	金	ごはん		アジフライ まめのサラダ しらたまじる じゅうごやゼリー	アジ 牛乳 とりにく だいす	にんじん	しろねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	こんにゃく えだまめ きゅうり	米 ゼリー しらたまだんご いんげんまめ パンこ さとう	あぶら
12	月	ごはん		はまちのこうみやき ゴーヤのカレーいため ほうきやさいたっぶりみそしる	はまち 牛乳 ウインナー あぶらあげ みそ	にんじん	たまねぎ ゴーヤ にんにく	しろねぎ キャベツ ほししいたけ	米 じゃがいも さとう	あぶら
13	火	ごはん		ほうきわぎゅうのみそいため らっきょうサラダ とうふちくわのすましじる にじっせいきなし	ぎゅうにく 牛乳 とうふちくわ とうふ みそ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しろねぎ ほししいたけ たけのこ とうもろこし エリンギ らっきょう にんにく なし	きゅうり キャベツ	米 さとう でんぷん	あぶら
14	水	こくとう パン		さわらのピザソースやき カラフルピーマンサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	さわら だいす 牛乳 ベーコン とりにく とうにゅう	にんじん かぼちゃ あかピーマン ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ きピーマン キャベツ	ぶなしめじ キャベツ	こくとうパン あぶら さとう にゅうふししょう チーズ	あぶら
15	木	ごはん		はるまき わかめのかおりあえ マーボーなす	ぶたにく 牛乳 とうふ わかめ みそ	にんじん こまつな	たけのこ しろねぎ ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが	なす キャベツ しょうが	米 こむぎこ さとう でんぷん	あぶら
16	金	ごはん		らっきょうのぴりからそぼろ ゆかりあえ なめこじる	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ しそ	きゅうり しろねぎ なめこ にんにく しょうが らっきょう だいこん たまねぎ	キャベツ なめこ しょうが	米 さとう でんぷん	あぶら
20	火	ごはん		ミートボールのあますあん ちぐさあえ かぼちゃのみそしる	ぶたにく 牛乳 ハム あつあげ みそ	にんじん かぼちゃ ピーマン ほうれんそう こまつな	しろねぎ もやし えのきたけ	たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぷん	あぶら
21	水	こがた パン		しろみざかなフライ コリンキーのサラダ あきなすのミートスパゲティ	ぶたにく 牛乳 ホキ だいす	にんじん コリンキー トマト	きゅうり ぶなしめじ なす キャベツ	たまねぎ なす	こがたパン あぶら スパゲティ パンこ こむぎこ	あぶら
22	木	ごはん		とりにくのバーベキューソースやき きりほしだいこんのサラダ にぶっこしいたけともすくのかきたまじる	とりにく 牛乳 たまご もすく とうふ	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ キャベツ にんにく	きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ	米 さとう でんぷん	あぶら ごま
26	月	ごはん		ハンバーグ こんぶサラダ とうがんのカレースープ	ぶたにく 牛乳 とりにく こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しろねぎ	とうがん とうもろこし	米 さとう	あぶら
27	火	ごはん		チンジャオロースー はりはりあえ あきなすのごまみそしる	ぎゅうにく 牛乳 あつあげ みそ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ エリンギ キャベツ にんにく	なす だいこん たけのこ	米 さとう でんぷん	あぶら ごま
28	水	コッパ パン		さけのパンこやき フルーツヨーグルト ポークビーンズ	ぶたにく 牛乳 さけ ヨーグルト だいす	にんじん パセリ トマト	ぶなしめじ みかん もも アロエ	たまねぎ もも	コッパパン さとう あぶら じゃがいも たまごめきマヨネーズ てぼうまめ ゼリー きんとまめ パンこ	あぶら
29	木	ごはん		あつやきたまご そうめんかぼちゃのちゅうかあえ とうがんとじゃがいものそぼろに しそふりかけ	とりにく 牛乳 たまご かんととき	にんじん こまつな あかしそ	たまねぎ とうがん えだまめ きゅうり しょうが	こんにゃく えだまめ きゅうり	米 じゃがいも さとう	あぶら ごま
30	金	ごはん		いわしのかぼやき いそかあえ ぶたじる	ぶたにく 牛乳 いわし のり とうふ みそ	にんじん ほうれんそう	だいこん しろねぎ えのきたけ	こんにゃく キャベツ	米 さとう でんぷん	あぶら

今月の目標
地産地消の
よさを知ろう

9月12日は、
とっとり県民の日

9月12日は「とっとり県民の日」です。9月13日は、鳥取県や伯耆町のおいしい食べ物「ギョ」をつまんだ給食を計画しています。地元の恵みを味わって食べてください。

お月見献立

9月10日は十五夜です。十五夜には、お団子や里いも、豆などをお供えし、月を見ながら収穫をお祝いする習慣があります。
秋の実りに感謝
していただき
ましょう♪

二十世紀梨

鳥取県の果物といえば、二十世紀梨ですね。9月は、二十世紀梨の収穫の季節です。みずみずしく、さわやかな甘みがある二十世紀梨は、鳥取県自慢の食べ物です。給食では、八郷地区の生産者の方が育てて下さった二十世紀梨が登場します！

二部っ子しいたけ

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。今年度も、立派な干しいたけを給食用にいただきました。干しいたけには、うま味成分が多く、料理をおいしくしてくれます。二部小学校自慢の干しいたけを味わってください。

冬瓜(とうがん)

冬瓜(とうがん)は、夏野菜です。「冬」の「瓜(うり)」と書くので、冬の野菜のようですが、夏の野菜です。皮が厚く、涼しいところに保存しておけば、冬までもつことからこの名前になったといわれています。水分が多く、体を冷やすはたらきや胃の調子をよくするはたらきがあります。