



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)	
1	水	ナン		ウインナー こんぶサラダ キーマカレー	ぶたにく 牛乳 ウインナー こんぶ だいす	にんじん たまねぎ ピーマン なす キャベツ きゅうり	にんにく キャベツ	ナン あぶら じゃがいも さとう	<p><b>今月の目標</b> 地産地消の よさを知ろう</p> <p>9月12日は とっとり県民の日</p> <p>9月12日は「とっとり県民の日」です。9月10日は、鳥取県や伯耆町のおいしい食べ物がギュっとつまった給食を計画しています。地元の恵みを楽しみながら食べてください。</p> <p>※とっとり県民の日について、給食だよりにものせています。ぜひご覧ください！</p> <p>◇◆9月10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、鳥取県自慢の品です。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！</p> <p>◇◆9月21日◇◆ お月見献立 十五夜には、お団子や里芋、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♪</p> <p>◇◆9月28日◇◆ 二部っこしいたけ 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。</p> <p>◇◆9月10日◇◆ ◇◆9月29日◇◆ 県産食材学校給食提供事業 国の補助事業を活用して県産和牛を使った学校給食をお届けします。この事業は、給食を食べる皆さんが、県産食材の魅力に親しみ、魅力を知ることを目的としています。</p>		
2	木	ごはん		ポークソテーワインソース ポテトサラダ やさいスープ	ぶたにく 牛乳 だいす 牛乳 ハム	にんじん たまねぎ たまねぎ しめじ キャベツ しろねぎ きゅうり とうもろこし	キャベツ しろうねぎ	米 マヨネーズ じゃがいも さとう			
3	金	ごはん		かつおフライ きゅうりのうめあえ ちゅうかどん	かつお 牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ もやし きゅうり にんにく うめ とうもろこし しょうが	しいたけ しろうねぎ にんにく	米 あぶら はるさめ さとう でんぷん こむぎこ パンこ			
6	月	ごはん		ミートボールのあますあん わかめのかおりあえ キムチスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく わかめ とうふ みそ	にんじん もやし ピーマン しめじ チンゲンサイ たまねぎ だいこん	はくさい しろうねぎ キャベツ	米 あぶら さとう でんぷん			
7	火	ごはん		とりにくのガーリックやき ちくさあえ きりほしたいこんとあつあげのみそしる	とりにく 牛乳 あつあげ ハム みそ	にんじん だいこん ほうれんそう しろねぎ こまつな もやし えのきたけ	たまねぎ にんにく	米 あぶら さとう			
8	水	コッペパン		さかいみなどサーモンのパンこやき かぼちゃサラダ フルーツしらたま	さけ 牛乳	かぼちゃ きゅうり パセリ えだまめ みかん もも	キャベツ アロエ もも	コッペパン マヨネーズ しらたまだんご あぶら さとう パンこ ゼリー			
9	木	ごはん		コロッケ パンサンサー マーボーなす	ぶたにく 牛乳 ハム とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ なす きゅうり にんにく しょうが しろねぎ	しいたけ キャベツ	米 さとう あぶら じゃがいも ごま はるさめ でんぷん こむぎこ パンこ			
10	金	ごはん		とりのチンジャオロース らっきょうサラダ ふるさとのめぐみしる にじっせいきなし	とりにく 牛乳 あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ ピーマン キャベツ にんにく きゅうり らっきょう とうがん たまねぎ とうもろこし なし	しいたけ エリンギ しろうねぎ	米 あぶら さとう でんぷん			
13	月	ごはん		さばのしょうがやき はりはりあえ ビーフンスープ	さば 牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ こまつな しょうが キャベツ きゅうり	しろうねぎ だいこん きゅうり	米 ビーフン さとう			
14	火	ごはん		ぶたにくのスタミナいため しおこんぶあえ かきたまじる	ぶたにく 牛乳 あつあげ こんぶ たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし にら キャベツ	しいたけ にんにく	米 あぶら でんぷん ごま さとう			
15	水	こがたパン		タンドリーチキン コリンキーサラダ なすのミートスパゲティー	とりにく 牛乳 ぶたにく だいす とうにゅう	にんじん たまねぎ トマト しょうが かぼちゃ(ワタ) きゅうり とうもろこし	なす にんにく キャベツ	こがたパン あぶら スパゲティー マヨネーズ さとう			
16	木	ごはん		あじフライ ゆかりあえ じゃがいものみそしる	あじ 牛乳 あぶらあげ わかめ みそ	にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ しそ	キャベツ	米 あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ			
17	金	ごはん		ハンバーグ ピーマンサラダ とうがんのカレースープ	とりにく 牛乳 ぶたにく	にんじん とうがん こまつな たまねぎ ピーマン キャベツ	しろうねぎ キャベツ	米 マヨネーズ さとう			
21	火	ごはん		やしししゃも おまめのサラダ おつきみだんごしる じゅうごやゼリー	ししゃも 牛乳 だいす	にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	しろうねぎ しいたけ えだまめ	米 さとう あぶら しらたまだんご きんときまめ てぼうまめ じゅうごやゼリー			
22	水	コッペパン		あげどりのレモンマリネ ひじきサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	とりにく 牛乳 だいす ひじき とうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな キャベツ	しめじ とうもろこし	コッペパン あぶら でんぷん ごま さとう			
24	金	ごはん		ピリからにくそぼろ くきわかめのサラダ あきなすのみそしる	とりにく 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ ハム みそ	にんじん なす こまつな えだまめ にんにく もやし	しろうねぎ たまねぎ しょうが きゅうり	米 あぶら でんぷん ごま さとう			
27	月	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	たまご 牛乳 とりにく がんもどき	にんじん とうがん こまつな しょうが しそ えだまめ きゅうり	たまねぎ こんにゃく そうめんかぼちゃ	米 あぶら じゃがいも さとう			
28	火	ごはん		さわらのしおこうじやき ごもくきんぴら にぶっこしいたけともすくのすましじる	さわら 牛乳 とりにく もすく	にんじん たまねぎ こまつな しろうねぎ ごぼう たけのこ	しいたけ しょうが にんにく こんにゃく	米 あぶら さとう ごま			
29	水	コッペパン		とっとりわぎゅうのサイコロステーキ フルーツあわせ コンソメスープ	ぎゅうにく 牛乳 ベーコン	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ピーマン みかん アロエ	にんにく エリンギ もも	コッペパン あぶら じゃがいも でんぷん さとう とうにゅうゼリー			
30	木	ごはん		いわしのかばやき あますあえ かぼちゃとあつあげのみそしる	いわし 牛乳 あつあげ とりにく みそ	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー キャベツ	しろうねぎ	米 あぶら でんぷん さとう			