



鳥取県には、豊かな自然が育んだおいしい食べ物がたくさんあるよ。



元気な毎日は、バランスの良い朝ごはんから始まります。しっかり食べて登校しましょう!

トリピーは鳥取県のマスコットキャラクターです

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらく						栄養価					献立や食品のメッセージ
							血・筋肉・骨・血をつくる(鉄)		体の調子を整える(糖)		熱や力のもとになる(食)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g	
9	水	ご飯		信田煮	ほうれんそうのかきたま汁 じゃがいものみそ炒め	とりにく たまご あぶらあげ みそ さかなそうめん とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ しいたけ しょうが グリーンピース とうもろこし	ごはん さとう でんぷん じゃがいも		小学校 640 中学校 742	小学校 26.1 中学校 29.4	小学校 20.0 中学校 21.2	小学校 329 中学校 344	小学校 2.1 中学校 2.4	種子類	9月12日は「とっとり県民の日」です
10	木	ご飯		チンジャオロース	えびボールスープ 中華和え	ぶたにく えびだんご まぐろ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん ねぎ ほうれんそう	たけのこ しょうが しめじ たまねぎ もやし きくらげ むらさきいも	ごはん はるさめ さとう むらさきいも	あぶら ごまあぶら	585 694	25.8 30.0	14.9 16.3	286 299	2.2 2.8	小魚	「とっとり県民の日」ってどんな日?
11	金	とっとり県民の日献立 赤米ご飯		あじミンチカツ	智頭野菜のカレーシチュー 日本海の幸と らっきょうのサラダ	あじ とりにく たまご いか たこ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ トマト にんじん あまながとうがらし	たまねぎ なす にんにく きゅうり むらさきたまねぎ らっきょう なし	あかまい ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	783 937	25.6 30.0	24.4 27.9	356 382	3.5 4.2	大豆製品	鳥取県に住む私たちが、「鳥取県のことをもっとよく知り、ふるさとを大切に思う気持ちを育て、自信と誇りを持てる鳥取県をみんなで一緒に作っていきましょう!」という日です。学校給食では、食べ物を通して鳥取県について理解を深めてもらうため、鳥取県でとれた食べ物をたくさん使った「とっとり県民の日」献立を実施します。特に、鳥取県の特産物である「梨」と「らっきょう」は、鳥取県内全ての学校給食で共通食材として登場する予定です。どうぞお楽しみに!
14	月	コッパン		若鶏肉の バーベキューソース焼き	ポテトポタージュ ビーンズサラダ	とりにく だいず ベーコン まぐろ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	なし たまねぎ にんにく しょうが えだまめ きゅうり	コッパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	788 966	35.3 42.4	30.9 36.9	394 434	3.5 4.5	緑黄色野菜	
15	火	ご飯		揚げ豆腐の おろしあんかけ	たまねぎと白玉のすまし汁 ひじきの五目煮	とうふ とりにく さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく グリーンピース	ごはん でんぷん さとう だんご	あぶら	608 726	21.1 24.3	15.3 17.3	332 354	2.5 3.1	乳製品	●ひじきについて・・・9月15日は「ひじきの日」です。ひじきは、健康で長生きをするために必要なミネラルや食物繊維を多く含んでいます。旬は春ですが、乾燥させて一年中おいしく食べることができます。
16	水	しそご飯		さばのピリ辛焼き	なめこ汁 ビーフン炒め	さば あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	しそ にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが なめこ だいこん もやし たけのこ	ごはん さとう じゃがいも ビーフン	ごまあぶら	635 758	29.2 34.0	18.2 20.7	311 329	3.0 3.6	果物	●ビーフンについて・・・小麦粉ではなく米から作られたため、中国・台湾・ベトナムなどいろいろな国で食べられています。小麦粉のめんとは違う食感を楽しむことができ、スープや炒め物にして食べるとおいしいです。
17	木	ご飯		ミートローフ	野菜スープ じゃこサラダ	ぶたにく おから たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	かぼちゃ パプリカ パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ なす えだまめ キャベツ だいこん	ごはん パンこ さとう でんぷん		608 726	24.3 28.1	16.1 18.1	318 338	2.3 2.6	種子類	●ミートローフについて・・・アメリカ合衆国の家庭料理の一つです。「ローフ」とは、古い英語で「パン」の意味があり、パンのように長方形の型に入れて焼くひき肉料理なので「ミートローフ」と言われるようになりました。
18	金	食育の日献立 ご飯		あごのフライ	さつまいものみそ汁 切干大根の酢の物の	あご あつあげ みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ミニトマト	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん きゅうり	ごはん パンこ こむぎこ さつまいも さとう	あぶら ごま	651 780	24.6 29.1	17.8 20.4	366 394	2.5 3.1	小魚	●食育の日献立について・・・毎月19日は食育の日です。今日は、鳥取県産のあごをつかった「あごのフライ」や地元でとれたさつまいも、鳥取県産の切干大根やミニトマトを取り入れた献立にしました。
24	木	お月見献立 五目ご飯		さんまの塩焼き	いもの子汁 ほうれんそうのごまあえ	とりにく さんま あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えだまめ	ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく キャベツ だいこん しろねぎ えのきたけ	ごはん さといも さとう つきみだんご	あぶら ごま	673 769	26.9 29.7	24.3 25.4	333 357	2.8 3.2	緑黄色野菜	●お月見献立について・・・旧暦の8月15日を十五夜といって、昔から月を見る風習があります。この日は、すすきや月見団子、さといもなどを供えます。今年の十五夜は、9月27日です。
25	金	ご飯		春巻き	マーボー豆腐 なすの甘酢煮	とうふ ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら あまながとうがらし	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし にんにく しょうが なす	ごはん こむぎこ おおむぎ さとう でんぷん	あぶら	795 912	27.2 31.9	28.8 30.8	424 466	3.0 3.4	海そう類	今日は、旬のさんまを主菜にし、さといもやごぼうなどの秋の美りをたくさん取り入れた献立にしました。
28	月	小型 マロンパン		ごぼうたっぷり メンチカツ	トマトスパゲッティー 海そうサラダ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かいそう	にんじん トマト チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ しめじ エリンギ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	コッパン パンこ でんぷん スパゲッティー さとう	くり あぶら	- 836	- 24.0	- 29.6	- 343	- 4.8	果物	●トマトについて・・・真っ赤なトマトの赤色は、リコピンという色素によるものです。リコピンは、生活習慣病の予防や老化防止に役立ちます。太陽の光を浴びて育った真っ赤なトマトを食べて、元気な体を作りましょう。
29	火	ご飯		ちくわのツナマヨ焼き	豆乳みそ汁 いかとだいこんの煮物	ちくわ まぐろ あぶらあげ とうりゅう みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう	マヨネーズ	649 777	22.9 26.9	18.7 21.3	306 326	2.5 3.1	淡色野菜	
30	水	ご飯		あじのらっきょう南蛮	ワンタンスープ 長いもの オイスターソース炒め	あじ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	ごはん ながいも ワンタン さとう	あぶら	611 703	26.2 28.0	16.9 17.6	297 312	2.1 2.4	大豆製品	

元気の合い言葉

毎朝、この3つができていれば、あなたも元気になります!

早起き 早寝 朝ごはん

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。 *毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です!口座の残高確認はお済みですか?(学校給食協議会事務局)