



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)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)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	月	ごはん		スタミナなっとう そうめんかぼちゃのすのもの キャベツのみそしる	ぶたにく とりにく とうふ なっとう みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ きゅうり しょうが にんにく	だいこん そうめんかぼちゃ キャベツ にんにく	米 はるさめ さとう	あぶら 	今月の目標 地産地消の よさを知ろう 「地元で生産されたものを地元で消費する」ことを「地産地消」といいます。伯耆町では、約40名の生産者の方に協力していただきながら、旬の野菜を使った給食を作っています。 ◇◆9月1日◆◇ そうめんかぼちゃ そうめんかぼちゃは、ゆでるとそうめんのように実が細くほぐれます。黄色い糸のようになるので、金糸瓜(きんしうり)ともよばれています。 ◇◆9月12日◆◇ とっとり県民の日 9月12日の「とっとり県民の日」には、鳥取県や伯耆町のおいしい食べ物がぎゅっとつまった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。 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！ ◇◆9月18日◆◇ 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。 ◇◆9月29日◆◇ 冬瓜(とうがん) 冬瓜(とうがん)は、「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。 地産地消 今月は、ピーマン、なす、きゅうり、ゴーヤ、かぼちゃ、冬瓜、そうめんかぼちゃなど、厳しい暑さに負けず育ったたくさんさんの伯耆町産夏野菜が登場します。
2	火	ごはん		そばろどんのぐ こんにゃくサラダ とうふのすましじる	とりにく とうふ ハム たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ こんにゃく しょうが	ほししいたけ えだまめ キャベツ	米 さとう ごま あぶら	たまごめきマヨネーズ	
3	水	コッペパン		ぶたにくのバーベキューソースいため コリンキーサラダ にくだんごのスープ	ぶたにく ハム	牛乳	こまつな にんじん コリンキー	たまねぎ エリンギ にんにく	だいこん キャベツ	コッペパン さとう でんぶん	あぶら	
4	木	ごはん		ししゃものでんぶら ビーフンいため もずくスープ	ぶたにく ししゃも あつあげ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	しろねぎ キャベツ	米 こむぎこ でんぶん ビーフン	あぶら	
5	金	ごはん		ウインナー ツナサラダ キーマカレー	ウインナー ぶたにく だいず まぐろフレーク	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ にんにく	とうもろこし なす ゴーヤ	米 じゃがいも さとう	あぶら	
8	月	ごはん		さけのマヨネーズやき ナムル キムチスープ	さけ ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ はくさい	キャベツ もやし	米 さとう ごま たまごめきマヨネーズ	あぶら	
9	火	ごはん		メンチカツ おかかあえ なつやさいのみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ しろねぎ キャベツ	なす キャベツ	米 こむぎこ ばんこ	あぶら	
10	水	コッペパン		とりにくのてりやきソース フルーツあわせ とうにゅうポタージュ	とりにく ベーコン だいず とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ みかん	もも	コッペパン でんぶん じゃがいも いんげんまめ ゼリー さとう	あぶら	
11	木	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ひじきのいりに とうふちくわのすましじる	ぶたにく とうふちくわ ひじき とりにく あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが	しろねぎ えだまめ	米 さとう	あぶら	
12	金	ごはん		アジフライ いそかあえ ふるさとめくみじる にじっせいきなし	アジ あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ もやし にじっせいきなし	しろねぎ えのきたけ	米 じゃがいも ばんこ こむぎこ	あぶら	
16	火	ごはん		さばのしおこうじやき ごまがつおあえ いもちじる	さば かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ もやし	ほししいたけ しろねぎ しょうが	米 いもち ごま	あぶら	
17	水	こがたパン		とりにくのてりやき ひじきサラダ なすのミートスパゲティ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 ひじき	トマト	たまねぎ なす きゅうり にんにく	ぶなしめじ キャベツ とうもろこし	こがたパン あぶら スパゲティ さとう	あぶら	
18	木	ごはん		あまからぶたどん そうめんかぼちゃのちゅうかあえ にぶっこしいたけのかきたまじる	ぶたにく ハム たまご あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが	ほししいたけ しろねぎ そうめんかぼちゃ しょうが	米 でんぶん さとう	ごま あぶら	
19	金	ごはん		さわらのカレーマヨネーズやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる	さわら あぶらあげ さつまあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ こんにゃく	だいこん ごぼう	米 じゃがいも さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ	
22	月	ごはん		シルバーのてりやき バンサンスー マーボーなす	シルバー とりにく とうふ ハム	牛乳 みそ	にんじん	たまねぎ きゅうり しょうが	なす にんにく しろねぎ	米 はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごま	
24	水	コッペパン		ハンバーグデミグラスソース こんぶサラダ なつやさいミネストローネ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 こんぶ	にんじん トマト	しろねぎ なす だいこん	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	
25	木	ごはん		はまちのあますあんかけ きりぼしだいこんのもの わかめとかぼちゃのみそしる	はまち あぶらあげ とりにく だいず みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ だいこん	キャベツ	米 でんぶん さとう	あぶら	
26	金	ごはん		タンドリーチキン ピーマンサラダ コンソメスープ	とりにく ハム とうにゅう	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ とうもろこし にんにく	だいこん キャベツ しょうが	米 さとう ごま たまごめきマヨネーズ	あぶら	
29	月	ごはん		たまごやき わかめあえ とうがんとかぼちゃのそぼろに しそふりかけ	とりにく たまご がんととき	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ あかしそ	たまねぎ キャベツ とうがん しょうが	こんにゃく もやし えだまめ	米 じゃがいも さとう	あぶら	
30	火	ごはん		ぶたにくのチリソースいため かぼちゃサラダ わかめスープ	ぶたにく とうふ まぐろフレーク だいず	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ キャベツ	ぶなしめじ エリンギ にんにく	米 さとう でんぶん	あぶら たまごめきマヨネーズ	