



令和6年度 9月分献立予定表



—中学校—

日	曜	献立名		あかの仲間 (血や肉・骨をつくる)				みどりの仲間 (体の調子をよくする)				きいろの仲間 (エネルギーとなる)				家庭で とりたい 食べ物	熱量 Kcal	
				1群		2群		3群		4群		5群		6群				
				魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類				
9月12日は「とっとり県民の日」 鳥取県の自慢の食べ物を味わおう！																		
2	月	ご飯	牛乳	チンジャオロースー 大根サラダ ビーフンスープ		豚肉 まぐろ 鶏肉		牛乳	わかめ	ピーマン パプリカ 小松菜	たけのこ たまねぎ しょうが 大根 キャベツ		米 ビーフン	でんぶん	砂糖	ごま油	豆類 果物類	723 30.0
3	火	ご飯	牛乳	さわらのカレー焼き かぼちゃのそぼろ煮 豚やしスープ		さわら 鶏肉 豚肉	厚揚げ	牛乳	くきわかめ	かぼちゃ さやいんげん にんじん チンゲン菜	もやし たけのこ しょうが		米	じゃがいも でんぶん	砂糖	ごま油	果物類	717 32.6
4	水	キムチ チャーハン	牛乳	パンパンジーサラダ とうふボールのスープ	二十世紀梨	豚肉 鶏肉	豆腐	牛乳		葉ねぎ 小松菜 にんじん パプリカ	白菜キムチ キャベツ きゅうり たまねぎ 枝豆 コーンにんにく	二十世紀梨	米	春雨	砂糖	ごま ごま油	海藻類	729 29.5
5	木	黒糖パン	牛乳	三朝神倉大豆となすのミートグラタン 海そうサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ		鶏肉	三朝神倉大豆 豆乳	牛乳 チーズ	わかめ 昆布 とさかのり	トマト かぼちゃ にんじん	なす キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく		パン	じゃがいも	黒糖 砂糖	油	果物類	749 29.0
6	金	梅ご飯	牛乳	チキン南蛮 フルーツポンチ なめこ汁	中3年2組リクエスト	鶏肉	豆腐 油揚げ	牛乳		にんじん 小松菜 パセリ	赤たまねぎ たまねぎ 白ねぎ なめこ	梨 パイン みかん 梅 ぶどう レモン	米	でんぶん	砂糖 ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	海藻類	841 29.7
9	月	運動会振替休日・予備日のため給食はありません																
10	火	運動会振替休日・予備日のため給食はありません																
11	水	ご飯	牛乳	豚肉のスタミナ炒め おなか和え あごのつみれ汁		豚肉 あご(とびうお) かつお節	豆腐	牛乳		パプリカ にら 小松菜 にんじん	たまねぎ もやし しょうが 白ねぎ にんにく		米	でんぶん	砂糖	油	海藻類 果物類	732 35.3
		とっとり県民の日献立																
12	木	大山こむぎ コッペパン	牛乳	あごのらっきょうソース 梨のサラダ 中部の美味しい豆乳クリームスープ		あご(とびうお) ハム	三朝神倉大豆 三朝神倉豆乳	牛乳		にんじん トマト パセリ	らっきょう キャベツ きゅうり たまねぎ	梨	パン 小麦粉	じゃがいも でんぶん	砂糖	油	海藻類	769 29.3
13	金	ご飯	牛乳	ハムステーキ ひじきサラダ 三朝野菜たっぷりカレー		ハム まぐろ 鶏肉		牛乳	ひじき	パプリカ トマト	キャベツ 枝豆 にんにく しょうが たまねぎ なす	レモン りんご	米		砂糖	油	豆類 いも類	793 29.1
地産地消 地元の食材 たくさん食べて 笑顔あふれる 三朝町 (給食標語)																		
17	火	三色丼	牛乳	ほうれん草の白和え さといものみそ汁	十五夜 デザート	鶏肉 卵	豆腐 油揚げ	牛乳		小松菜 ほうれん草 にんじん	しめじ たまねぎ 白ねぎ		米	さといも こんにゃく	砂糖 ゼリー	ごま 油	海藻類 果物類	797 32.7
18	水	ご飯	牛乳	鶏つくねのお好み風 はりはり和え 肉じゃが		鶏肉 豚肉		牛乳	あおさ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり つぼ漬け たまねぎ		米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	ごま 油	豆類 果物類	757 24.5
19	木	バーガーパン	牛乳	ハンバーグ トマト、レタス コーンスープ	パインアイス	牛肉 豚肉 ベーコン	三朝神倉大豆 豆乳	牛乳		トマト にんじん	たまねぎ レタス コーン	パイン	パン 小麦粉 小麦粉		砂糖 アイス	油	海藻類 いも類	839 29.0
20	金	ご飯	牛乳	いわしのらっきょう南蛮 五目さんぴら 牛肉とさといものスープ	郷土料理献立	いわし 鶏肉 牛肉	豆腐	牛乳	ひじき	パプリカ 小松菜	らっきょう ごぼう 白ねぎ しょうが		米	さといも こんにゃく でんぶん	砂糖	ごま 油 ごま油	果物類	754 28.0
きょうのきゅうしょくなんだろー おなかグーってなっちゃん もうたまらない (給食標語)																		
24	火	ご飯	牛乳	焼きぎょうざ キャベツの中華和え マーボーなす		豚肉 鶏肉	豆腐	牛乳		パプリカ にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ なす 干しいたけ 白ねぎ にんにく しょうが		米 小麦粉	春雨 でんぶん	砂糖	ごま 油	海藻類 果物類	771 27.0
25	水	ご飯	牛乳	スタミナ納豆 ハムと青菜の千草和え かきたま汁		鶏肉 ハム 卵 かまぼこ	納豆 豆腐	牛乳		葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく しょうが もやし えのきたけ たまねぎ		米	くず粉	砂糖	ごま 油	海藻類 果物類	745 35.2
26	木	コッペパン	牛乳	はまちのフライ ジャーマポテト 野菜スープ		はまち ウインナー		牛乳		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ		パン 小麦粉 パン粉	じゃがいも		油	豆類 海藻類 果物類	870 31.7
27	金	中部地区新人大会のため給食はありません																
30	月	ご飯	牛乳	鶏肉のたらこ焼き 小松菜のごま和え けんちん汁		鶏肉 たらこ	豆腐	牛乳	のり	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう 白ねぎ		米	さといも こんにゃく	砂糖	ごま 油 ノンエッグ マヨネーズ	果物類	715 27.5

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ残暑が厳しい時期、暑さや生活リズムの変化などから体調を崩しがちです。元気に過ごすためにも、早寝・早起きをして、3食をしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。

9月の行事と行事食

9月12日 とっとり県民の日

毎年9月12日は、現在の鳥取県の誕生日である「とっとり県民の日」です。9月の給食には、鳥取県の特産物、自慢の食べ物をたくさん使っています。ふるさと鳥取の恵みをたっぷり味わってくださいね！給食では12日に「**県民の日献立**」を実施します。鳥取県中部の**おいしい食べ物がいっぱい**つまった献立です。



三朝町は、令和5年度の地産地消率が鳥取県で**なんと第1位**でした。これからもふるさと三朝町や鳥取県のすばらしい食材を学校給食に取り入れていきます。学校給食に使われている食材を意識し、そして自然の恵みや生産者の方に感謝の気持ちを持ちながら食べてください。

<9月のきらりの日献立>
らっきょう南蛮

鳥取県の砂地で育つらっきょうは、色白で食感がよいのが特徴で、北栄町や鳥取市福部町で多く栽培されています。甘酢漬けにしたらっきょうの甘酸っぱさを活かして作った南蛮だれは、肉にも魚にもよく合う味です。

9月17日 十五夜

旧暦の8月15日の月を「十五夜」「仲秋の名月」と言います。この頃は空が澄んで、1年でいちばん月が美しいとされています。月見団子、さといも、さつまいも、果物などを供え、ススキを飾って月をおがみます。作物の豊かな実りを祝い、美しい月をめぐる行事です。

リクエスト献立

リクエスト献立は、6月の食育月間に小学校のクラスごとに考えてもらった献立です。全クラス分が2、3学期に登場するので楽しみに！