

12月の予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて
寒さに負けないからだをつくろう

とっとりしりつだいいちがっこうきゅうしよく
鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	木	ご飯		さんまの塩焼き	おでん はくさいのごま和え		さんま とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい	ごはん ごま じゃがいも さとう さといも こんにやく	小学校 689 中学校 763	小学校 29.6 中学校 31.8	小学校 19.8 中学校 20.2	小学校 2.3 中学校 2.5	●おでんについて・・・おでんは、煮込んでいるうちに昆布やさつま揚げなどから出るだしが、だいこんやじゃがいも、こんにやくに染み込んで、おいしい料理になります。たくさんの食材が一つの料理に入り、たんぱく質やビタミンC、食物せんいなどが豊富で、栄養バランスのよい煮物です。	
2	金	ご飯		はたはたのから揚げ	なめことだいこんのみそ汁 ひじきの炒り煮		はたはた みそ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さいいんげん だいこん	はくさい なめこ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	596 736	20.8 26.8	16.9 22.7	2.3 3.0	●はたはたについて・・・鳥取県のはたはたは、あぶらのついでおいしいと全国的にも有名です。給食では鳥取港で水揚げされた、はたはたを使用しています。油でカラッと揚げているので、頭も骨も食べることが出来ます。	
5	月	ご飯		豚肉のキムチ炒め	もずくのスープ 切干大根のナムル		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	とうがらし にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ きりほしだいこん はくさいキムチ えのきたけ きくらげ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	573 650	22.9 25.9	12.1 13.1	3.7 4.4	●キムチについて・・・韓国の代表的な食べ物キムチの食材である唐辛子やんにくには、体の代謝を高める働きがあるので、血液の流れがよくなり、体が温まります。また、乳酸菌を多く含んでいるので、腸内の環境が整い、免疫力が高まります。食べ物の働きを活用して寒さに負けない体を作りましょう。
6	火	ご飯		さばの甘酢かけ	かぶのみそ汁 さつまいもの甘煮		さば みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さいいんげん	かぶ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう さつまいも	693 801	24.3 28.4	18.6 21.3	2.6 3.0	●かぶについて・・・今が旬のかぶはビタミンCを多く含み、かぜの予防に効果があります。ビタミンCは、水に溶ける性質があるので、汁ごと食べられる料理に入れるのがおすすめです。今日は、かぶのみそ汁にしました。	
7	水	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	冬野菜と ベーコンのスープ らっちゃんサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ にんにく だいこん はくさい エリンギ キャベツ らっきょう	コッペパン あぶら ドレッシング	566 674	25.3 29.5	21.0 24.3	3.8 4.6	●冬野菜について・・・今日のスープは、にんじん、かぶ、ブロッコリーなど冬野菜をたっぷり使いました。旬の食材は、栄養とおいしさがいっぱいつまっています。特に冬野菜は、β-カロテンなどのビタミンが多く含まれているので、乾燥しがちな肌を健康に保つ働きがあります。	
8	木	ご飯		かれいのから揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 かみかみいりどり	しょう(小) 花御所柿	かれい ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ ごぼう たけのこ (小)かき	ごはん でんぷん さとう こむぎこ こんにやく	651 724	26.6 30.6	16.9 19.0	2.0 2.4	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べることで、味覚や脳の発達を促進したり、あごの形成や歯並びをよくしたりします。今日は、かみごたえのあるたけのこやごぼうの入った炒りどりを献立に取り入れました。意識してかんで食べましょう。	
9	金	ご飯		平つくね	豚汁 ながいもの炒め煮	ちゅう(中) 花御所柿	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん はくさい しろねぎ しょうが ごぼう たまねぎ (中)かき	ごはん こんにやく パンこ ながいも さとう げんまい	635 753	21.7 24.9	16.5 18.3	2.5 2.9	●豚汁について・・・具たくさん豚汁は、豚肉やみそに含まれるたんぱく質と合わせて、野菜に含まれているビタミンや食物せんいをおいしくとることが出来ます。みそは、日本の食生活を支えてきた伝統的な調味料です。「みそ汁は朝の毒消し」や「みそ汁一杯三里の力」などことわざもたくさんあります。	
12	月	むぎ飯		いわしのしょうが煮	はくさいのみそ汁 根菜の五目炒め		いわし あぶらあげ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい だいこん れんこん しょうが ごぼう しろねぎ	ごはん むぎ さとう	649 725	26.7 28.8	16.6 17.4	2.5 3.0	●はくさいについて・・・はくさいは霜にあたると、葉に蓄えたでんぷんをぶどう糖に変えるので、寒くなると甘味が増してよりおいしくなります。はくさいは、鍋物や漬物など料理の幅が広く、いろいろな料理に活用できます。今日は、鳥取県産のはくさいをたっぷり使ったみそ汁です。	

*本字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

12月の予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて
寒さに負けないからだをつくろう

とっとりしりつだいいちがっこうきゅうしよく
鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ			
				主菜	副菜		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもとに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g				
13	火	ごはん		ベジしゅうまい	八宝菜 杏仁フルーツ		たら ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ はくさい きぬさや たまねぎ きくらげ	ごはん ごまあぶら でんぷん あんにとどうふ こむぎこ パンこ	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	663 747	27.3 30.1	12.3 13.1	1.7 1.9	●八宝菜について...今日の八宝菜は、鳥取県産の豚肉やいか、はくさい、たけのこ、きくらげ、しょうがなどで作りしました。「八」は、8種類ではなく数が多いことを表しています。肉、魚介、野菜などたくさんの具材のうまみが合わさり、野菜がたくさん食べられる料理の一つです。
14	水	大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		さけのバジルフライ	冬野菜のミネストローネ たことわかめのサラダ		さけ ウイナー たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	わかめ たまねぎ にんにく キャベツ	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう パンこ	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	597 715	24.9 29.1	20.5 24.0	3.1 4.0	●たこについて...鳥取港で水揚げされたたこ、酒ノ津でとれたわかめを使ってサラダを作りしました。たこは高たんぱく質で、低カロリーなうえ、たこに含まれているタウリンという成分は、疲労回復に効果が期待できます。自然の恵みや漁師さんに感謝しながらいただきます。
15	木	ごはん		あじの甘酢煮	白玉豆腐みそ汁 だいこんのべっこう煮		あじ あぶらあげ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ほうれんそう しょうが しろねぎ レモン	ごはん しらたま だんご さとう	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	626 702	26.4 28.8	13.4 14.2	2.3 2.7	●だいこんについて...今月中旬から地元の「鳥取ずいせん生産組合」のみなさんが、農業や化学肥料を使わない「自然農法」で栽培されただいこんを使用しています。愛情いっぱい大切に育てられただいこんを味わって食べてください。
16	金	ごはん		焼肉	白ねぎのスープ 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しめじ たまねぎ にんにく しろねぎ だいこん りんご なし	ごはん さつまいも ごま ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	728 825	20.7 23.1	18.7 20.7	2.0 2.4	●白ねぎについて...鳥取県は白ねぎの栽培が盛んで、生産量は西日本1位です。日光が当たらないように成長に合わせて根元に土をかぶせながら白い部分をふやすなど、手間暇かけて育てられています。白ねぎは、加熱すると甘味が出ておいしくなります。今日は白ねぎをたっぷり使ったスープです。
19	月	ごはん		はまちのカレー揚げ	親がにのみそ汁 用瀬原木しいたけと さといものうま煮	きしりりんご	はまち かに みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	だいこん しろねぎ ほしいたけ りんご	ごはん さといも こんにやく でんぷん さとう	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	696 799	23.0 26.0	22.1 24.9	1.8 2.2	★とっとりふるさと探検日:用瀬・佐治★...今月のふるさと探検食材は、用瀬町で栽培された原木しいたけと佐治町で収穫されたりんごです。旨みの濃い原木しいたけと、標高400m以上の気温の低い環境で育てられたふじりんごを味わってください。
20	火	ごはん		さばのゆずみそ煮	酒ノ津わかめのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ ねぎ かぼちゃ たまねぎ ゆず	ごはん さとう	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	626 711	23.8 26.3	15.3 16.7	2.3 2.7	★冬至献立★...昔は夏にとれたかぼちゃを保存して、冬の大切な栄養源の一つとして食べていました。かぼちゃは、ビタミンAやビタミンCが多く、カルシウムや鉄分もバランスよく含むので体力回復にも効果があります。冬至にかぼちゃを食べるのは、体力をつけてかぜを予防しようとした先人の知恵だといえます。
21	水	ブルーベリー コッペパン		若鶏肉の ワインソースかけ	もみの木スープ ジングルベルサラダ	クリスマス ケーキ	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ スイートコーン はくさい キャベツ にんにく だいこん ブルーベリー	コッペパン マカロニ でんぷん こむぎこ さとう ケーキ	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	803 926	27.0 30.8	36.9 41.1	3.6 4.3	★クリスマス献立★...クリスマスは、西洋の冬至の祭典です。もみの木は、葉が落ちず一年中緑のままなので「永遠の命」を表現しています。今日はブロッコリーをもみの木に見たて、スープに入れました。また、サラダは、赤・白・緑のクリスマスカラーを取り入れた「ジングルベルサラダ」です。
22	木	ごはん		豚肉と白ねぎの しょうが炒め	いわしのつみれ汁 はりはり和え		ぶたにく いわし たら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし ごぼう しろねぎ しょうが キャベツ だいこん たくあん	ごはん さとう でんぷん	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	585 670	25.2 28.9	12.2 13.1	2.6 3.1	●しょうがについて...しょうがには、血液の流れをよくし、体を温める働きがあるので、寒い季節にぴったりの食材の一つです。今日は、鳥取市気高町瑞穂地区で栽培されたしょうがを使って豚肉と白ねぎを炒めました。しっかり食べて体を温めましょう。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。