

12月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて
寒さに負けなからだをつくらう

鳥取市立湖東学校給食センター

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	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					
1	木	ごはん		さんまの塩焼き	おでん はくさいのごま和え	ほか	さんま とり さつまあげ	ぎゅうにゅう こんにんじん だいこん はくさい	にんじん だいこん はくさい	ごはん じゃがいも さとう	ごま	小学校 689	小学校 29.6	小学校 19.8	小学校 2.3	●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るので、たんぱく質やビタミンC、食物せんいなど栄養のバランスがよい煮物です。	
2	金	ごはん		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	ほか	はたはた みそ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき こまつな さやいんげん	にんじん なめこ だいこん	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 596	小学校 20.8	小学校 16.9	小学校 2.3	●はたはたについて・・・鳥取県のはたはたは、脂がのって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、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	ごはん		豚肉のキムチ炒め	もずくのスープ 切干大根のナムル	ほか	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	キャベツ たまねぎ はくさい キムチ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら	小学校 573	小学校 22.9	小学校 12.1	小学校 3.7	●キムチについて・・・韓国の代表的な食材であるキムチの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からだをつくりましょう。	
6	火	ごはん		さばの甘酢かけ	かぶのみそ汁 さつまいもの甘煮	ほか	さば みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう かぶ	にんじん かぶ こまつな たまねぎ さやいんげん	ごはん こむぎこ でんぶん さとう さつまあげ	あぶら	小学校 693	小学校 24.3	小学校 18.6	小学校 2.6	●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	ほか	ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ブロccoli にんじん エリンギ キャベツ トマト らっきょう	コッペパン さとう ごまあぶら	あぶら	小学校 566	小学校 25.3	小学校 21.0	小学校 3.8	●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	ごはん		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	ほか	かれい ゆば とうふ とり	ぎゅうにゅう ゆば	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん たけのこ	ごはん でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	小学校 651	小学校 26.6	小学校 16.9	小学校 2.0	★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ます。今日は、かみかみのあるたけのこやごぼうの入ったいりどりを献立に取り入れしました。意識してかんで食べましょう。	
9	金	ごはん		平つくね	豚汁 ながいもの炒め煮	ほか	とり ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう 豚汁	にんじん だいこん はくさい チンゲンサイ	ごはん こんにやく パン ながいも	あぶら	小学校 635	小学校 21.7	小学校 16.5	小学校 2.5	●豚汁について・・・具だくさんの豚汁は、豚肉やみそに含まれてい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繊維をおいしくとることができます。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	麦ごはん		いわしのしょうが煮	はくさいのみそ汁 根菜のごみ炒め	ほか	いわし あぶらあげ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう はくさい	にんじん ごぼう だいこん	ごはん むぎ さとう	あぶら	小学校 649	小学校 26.7	小学校 16.6	小学校 2.5	●はくさいについて・・・はくさいは霜にあたると、葉に蓄えたでんぶ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、いろん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。	

※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。

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

とっとりしりつこうがっこうきゅうしよく
鳥取市立湖東学校給食センター

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					
13	火	ごはん		ベジしゅうまい	八宝菜 杏仁フルーツ	ほか	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	ごはん ごまあぶら でんぶん あんにとろろ	小学校 663 中学校 747	小学校 27.3 中学校 30.1	小学校 12.3 中学校 13.1	小学校 1.7 中学校 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	だいせんこむぎ 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	ほか	さけ ウインナー たこ	ぎゅうにゅう わかめ たまねぎ トマト バジル キャベツ	あぶら じゃがいも マカロニ さとう	597 715	24.9 29.1	20.5 24.0	3.1 4.0	●たこについて…鳥取県産の水揚げされたたこ、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 だいごんのべっこう煮	ほか	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 だいごん しょうが さやいんげん	あぶら しらたまだん さとう	626 702	26.4 28.8	13.4 14.2	2.3 2.7	●だいごんについて…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」で育てただいご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ご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	ほか	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん しょうが だいごん りんご	あぶら ごま ごまあぶら	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。成長に合わせて根元に日光が当たらないように土をかぶせながら、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	佐治りんご	はまち かに みそ	ぎゅうにゅう さやいんげん にんじん しょうが ほししいたけ りんご	あぶら さといも ごま でんぶん	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。天然の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	ほか	さば あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ かぼちゃ たまねぎ ゆず さやいんげん	あぶら さとう	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を多く含んでいるので、冬至にかぼちゃを食べることで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 にんじん トマト	ぎゅうにゅう しょうが ろっごり にんじん キャベツ さとう	あぶら マカロニ ごま さとう ケーキ	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立て、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 はりはりあえ	ほか	ぶたにく いわし たら みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ごまつな しょうが キャベツ	あぶら さとう でんぶん	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。