

# 平成28年度 12月学校給食予定献立表



寒さに負けないからだをつくろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価				
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g	
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる						
1群(肉・魚・豆・豆腐品) 2群(牛乳・小魚・海産)		3群(緑黄色野菜) 4群(その他の野菜・果物)		5群(穀類・いも類・砂糖)		6群(油脂)											
1 木	★今月のめあては「寒さに負けないからだをつくろう！」 気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。色の濃い野菜にはビタミンAが多く、皮膚やのどの粘膜を丈夫にして、かぜなどのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。	ごはん		ブルコギ	中華スープ わかめともやしナムル		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごはん	あぶら	小学校	628	24.4	306	2.6
							ふたにく	わかめ	ピーマン	きゃべつ しめじ	さとう	ごまあぶら	中学校				
2 金	また、色の薄い野菜や果物にはビタミンCが多く、病気にかけかかりにくくする抵抗力を高める働きがあります。 体を温める効果があるしょうがや白ねぎなど、冬の食べ物を上手に利用して、寒さに負けないからだをつくりましょう。	ごはん		はまちのしょうが煮	豆腐のすまし汁 だいこんのピリ辛ひき肉煮	みかん	はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん	ごはん	あぶら	小学校	683	28.1	325	2.3
							とうふ	わかめ	フロッコリー	しょうお	てんぷん	中学校	796				
5 月	★たら たらは12月から1月が旬の魚です。この時期のたらは、産卵に備えて栄養分がたっぷり蓄えられているので、おいしいと言われています。今日は、たらを卵とクリームコーンでピカタにします。	ごはん		たらのピカタ	ハッシュドビーフ ゆでフロッコリー		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	パセリ	コーン	ごはん	あぶら	小学校	668	30.6	291	2.5
							ふたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	オリーブあぶら	中学校				
6 火	★たこ たこは、日本の食生活に深いなじみがあり、お寿司やおでん、たこ焼きなど、たこを使った料理がたくさんあります。今日は鳥取県産のたこを使用した、炊き込みごはんです。	たこ飯		さわらの西京焼き	しょうのけ豚汁 ゆすとわかめの酢の物		さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうお	ごはん	ごまあぶら	小学校	654	30.9	338	2.7
							ふたにく	わかめ		だいこん	こんにやく	中学校	766				
7 水	★白ねぎ 白ねぎは、土をかぶせて白い部分を長く成長させるため、地域によっては、根深ねぎ、長ねぎとも呼ばれています。咳を鎮める効果や血液の流れを良くして、体を温める働きがあります。今日は白ねぎがたっぷり入ったラーメンです。	米粉パン		鶏のから揚げ	白ねぎ塩ラーメン おからサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゃべつ	パン	マヨネーズ	小学校	685	30.5	301	2.4
							ふたにく	なまクリーム	フロッコリー	しょうお	ちゅうかめん	あぶら	中学校				
8 木	★かみかみ献立 毎月8がつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、あごの筋肉が発達して言葉の発音がはっきりしたり、だ液が多く出るので、病気を予防するなど、体によい働きがあります。ひと口30回を目標によくかんで食べましょう。	ごはん		スタミナ納豆	みそけんちん汁 はくさいの煮びたし	かみかみ小魚	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しょうお	ごはん	ごまあぶら	小学校	639	29.0	431	1.9
							なっとう		こまつな	だいこん はくさい	さとう	あぶら	中学校				
9 金	★豆腐竹輪 豆腐竹輪は鳥取県東・中部に伝わる郷土料理です。魚が貴重だった江戸時代に豆腐と魚のすり身を合わせた竹輪が考えられました。昔の人の知恵と工夫で生まれた豆腐竹輪が、今に伝わっています。	ごはん		豆腐竹輪の磯辺揚げ	ふわふわたまご丼の真 たくあんとこまつなのきんぴら		とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たくあん	ごはん	ごま	小学校	693	28.1	355	2.6
							とりにく	あおのり	こまつな	しめじ もやし	てんぷん	あぶら	中学校				
12 月	★キムチ キムチには、とうがらしがたくさん使われています。とうがらしには「カプサイシン」が多く含まれているので、体を温める働きがあります。今日は、鳥取県産の豚肉と炒めます。	ごはん		豚キムチ	わかめスープ チンゲンサイのオイスター炒め		ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ	ごはん	あぶら	小学校	594	26.1	378	1.8
							みそ	わかめ	チンゲンサイ	はくさい しょうお	さとう	ごまあぶら	中学校				

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

# 平成28年度 12月学校給食予定献立表



寒さに負けないからだをつくろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・薯類)	6群(油脂)				
13	火	★みそおでん 「みそ汁は朝の毒消し」や「みそ汁一杯三里の力」など、みそに関することわざがあるように、みそには健康パワーがあることが知られています。今日は、日本の伝統的な調味料のみそを使って、おでんの味付けをします。	ごはん	牛乳	ホンモロコの南蛮づけ	みそおでん 大豆とひじきの炒り煮	デザートほか	ホシホトコ つくね だいず みそ さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん れんこん ごぼう	ごはん さとう こんにやく こむぎこ	あぶら	660 766	28.0 32.4	712 811	1.7 1.9
14	水	★海そう 海藻には、皮膚やのどを丈夫にしたり、髪の毛を黒くして抜けるのを防いでくれたり、骨や歯を丈夫にし、いらいらした気持ちを落ち着かせたり、お腹の中を掃除してくれたり、いろいろな栄養が満点です。たくさん食べたい食材です。	大山小麦 コッペパン	牛乳	鶏ときのこのチーズ焼き	ミネストローネ 海そうサラダ	鳥取りりんご ジャム	とりにく だいず ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん パセリ トマト いんげん	しめじ しいたけ えのき りんご にんにく だいこん たまねぎ きゃべつ	パン コーンスターチ じゃがいも マカロニ セリーもと さとう みずあめ	あぶら	639 758	30.0 35.4	389 428	2.9 3.5
15	木	★冬野菜カレー 今日のカレーには、さといもやブロッコリー、カリフラワーなどの冬野菜をたっぷり入れました。さといもに含まれる「ムチン」は、胃の粘膜を保護する働きがあります。楽しいイベントが多い12月は、特に胃腸を大切にしましょう。	ごはん	牛乳	すこもり卵	冬野菜カレー だいこんとみずなのドレッシングゆめ	たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	豚肉 にんじん トマト かぼちゃ みずな ブロッコリー	コーン たまねぎ カリフラワー なし だいこん	ごはん さといも	あぶら	677 799	24.3 28.9	316 336	2.2 2.6	
16	金	★ていねいに手を洗おう★ 寒い季節になります。手洗いは出来ていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て、指の間や手のひらまでていねいに洗いましょう。	手巻き 寿司	牛乳	のり・ツナ・梅・ウイナー	キムチみそ汁 きゃべつの佃煮和え	ツナ さくらえび ウイナー みそ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん 豚肉 しょうが だいこん はくさいキムチ きゃべつ もやし	うめ しょうが だいこん はくさいキムチ きゃべつ もやし	ごはん さつまいも さとう	ごま マヨネーズ	678 775	24.5 27.6	310 326	3.2 3.6	
19	月	★とっとりふるさと探検 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。食育の日に合わせて、鳥取市各地域の食材を献立に取り入れています。今月は、用瀬町の「原木しいたけ」と佐治町の「りんご」です。	どんどろけ 飯	牛乳	はまちのスタミナ揚げ	親がにのみそ汁 蕎麦しいたけとしゅんぎくのおかか和え	りんご	とうふ かに はまち かつおぶし みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	ごぼう ほうさい しょうが りんご にんにく かぶ しょうが しいたけ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	772 896	32.0 37.1	446 491	2.3 2.7
20	火	★冬至(12月21日) 献立 冬至とは、1年中で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に昼が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べるのは、かぼちゃに含まれているカロテンやビタミンが病気から体を守る働きがあるので、これを利用した先人の知恵です。	ごはん	牛乳	干草焼き	根菜汁 かぼちゃのそぼろ煮	とうふ とりにく たまご ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん ごぼう だいこん えだまめ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	684 795	28.1 32.4	392 427	2.5 3.0	
21	水	★塩こうじ 塩こうじとは、こうじと塩、水を混ぜて発酵、熟成させた日本に古くから伝わる調味料です。塩こうじを肉や魚料理に使うと、食材に含まれるでんぶんやたんぱく質を分解して、甘味を引き出します。今日はポトフに入れました。	大山小麦 コッペパン	牛乳	いわしのトマト チーズ焼き	塩こうじポトフ ほうれんそうのソテー	いわし ウイナー かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 豚肉 バジル	たまねぎ しょうが にんにく ほうさい だいこん エリンギ しめじ しいたけ	パン しおこうじ じゃがいも	あぶら	568 626	27.3 29.3	412 429	3.0 3.4	
22	木	★クリスマス献立 今日はカレーピラフやチキンのマスタード焼きなどを取り入れたクリスマス献立です。クリスマスは、イエスキリストの誕生を祝う行事ですが、日本でも冬の行事として定着しています。	カレー ピラフ	牛乳	チキンのマスタード焼き	白ねぎのポターージュ プロ☆カリレモンサラダ	クリスマス セレクト デザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが しめじ レモン グリンピース カリフラワー	ごはん さとう こむぎこ クリスマスデザート じゃがいも	あぶら マヨネーズ	844 964	29.5 33.8	366 386	2.8 3.3

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食 給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。\*22日の栄養価はデザート(メソッドノエル)で計算してあります。