



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	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					
3	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	ビーフカレーシチュー たくあんサラダ	ほか	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ ごぼう	ごはん あぶら	あぶら	小学校 813	小学校 26.7	小学校 27.5	小学校 2.7	<p>●今日の給食について…この献立は湖東中学校3年生の「卒業前に食べたい給食」を再現したものです。少し早いですが、小学生から中学生のみなさんがそろって食べられる日に実施します。湖東中学校3年生は小学生の頃から残量が少ない学年です。見習いたいですね。</p>	
4	火	ごはん		いわしのしょうが煮	だいこんと油揚げのみそ汁 根菜の炒め物	ほか	いわし あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ だいこん れんこん しょうが ごぼう	ごはん あぶら	あぶら	小学校 654	小学校 23.2	小学校 19.8	小学校 2.5	<p>●れんこんについて…今日の根菜炒めに、れんこんを使っています。れんこんは、はすの地下茎で、旬の冬に水の下の方の泥の中からはりだします。ビタミンCがたくさん含まれているので、皮膚の健康を保ちます。カサカサ肌や手荒れの予防にビタミンCがしっかり役立ちます。</p>	
5	水	こめこ米粉パン		とうにゅう 豆乳グラタン	ぎゅうにく おむぎ 牛肉と押し麦のスープ たこのおなかサラダ	ほか	とうにゅう ベーコン ぎゅうにく たこ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ほうれんそう かぶ エリンギ	セロリ たまねぎ かぶ エリンギ	ごめこパン オリーブあぶら	あぶら	小学校 552	小学校 26.8	小学校 16.5	小学校 3.1	<p>●たこについて…今日のたこは、鳥取港で水揚げされたものです。海外では「デビルフィッシュ(悪魔の魚)」と呼ばれ、食する国は少ないですが、日本は全世界の2/3を消費しています。ほとんど輸入に頼っているので、地元のとこが食べられることは幸せですね。</p>	
6	木	ごはん		あか 赤がれの 甘酢あんかけ	ゆずの香汁 河内さといものみそ煮	ほか	あか とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しめじ ゆず えだまめ	たまねぎ しめじ ゆず えだまめ	ごはん あぶら	あぶら	小学校 620	小学校 25.6	小学校 15.2	小学校 2.1	<p>●さといもについて…学校給食に使っているさといもは、鳥取市河内で栽培されたものです。5月に作付け、10月上旬から12月上旬にかけて収穫をします。日本では稲より早く栽培が始まり、縄文時代の主食だったそうです。さといもの栽培技術を稲作に活かしたと推測されています。</p>	
7	金	ごはん		ぎょうざ	かにのスープ にらとはるさめの炒め物		ぶたにく かに ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しろねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう	ごはん ごまあぶら	ごま	小学校 582	小学校 20.2	小学校 12.5	小学校 2.0	<p>●かにについて…鳥取の冬の味覚といえば、「かに」です。疲労回復や視力の向上に役立つタウリンや成長を促す亜鉛が多く含まれます。今日は、かにの身を入れたスープを作りました。旬の味を味わってください。</p>	
10	月	ごはん		豚肉のマスタードソースがらめ	カリフラワーのスープ ほうれんそうのソテー	ほか	ぶたにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ パセリ しめじ ほうれんそう カリフラワー エリンギ キャベツ	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ	ごはん あぶら	あぶら	小学校 665	小学校 22.7	小学校 20.9	小学校 2.3	<p>●カリフラワーについて…カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜で、花のつぼみの部分を私たちは食べています。ビタミンCが豊富で、ウイルスに対する抵抗力をつけ、かぜを予防する働きがあります。今日はカリフラワーの栄養がしっかりとれるようにスープにしました。</p>	
11	火	ごはん		ますの塩焼き	すき焼き 金時豆の含め煮	ほか	ます ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しろねぎ	はくさい ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく	こんにやく	小学校 662	小学校 30.6	小学校 14.0	小学校 1.8	<p>●きんときまめについて…いんげん豆の一種です。豆類の中で、「食物繊維の宝庫」と言われ、お腹の調子を整えます。またワイン色はポリフェノールで、血液をさらさらにする働きがあるので、冷え症やしもやけ予防になります。</p>	
12	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ローストチキン	もみの木スープ ラディッシュサラダ	クリスマス ケーキ	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しょうが トマト たまねぎ はくさい ラディッシュ だいこん スイートコーン	にんにく しょうが	コッペパン ドレッシング	ドレッシング	小学校 717	小学校 28.4	小学校 31.5	小学校 3.4	<p>★クリスマス献立★…今日は、一足早いクリスマス献立です。クリスマスの定番「ローストチキン」、ブロッコリーをもみの木に見立てたスープ、サントさんのトレードカラーと雪をイメージしたサラダの組み合わせです。楽しんで食べてください。</p>	

※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。

