

12月の予定献立表



今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが一段と厳しくなり空気が乾燥するこの季節は、かぜやインフルエンザなどが流行します。また、さまざまな行事や年末の忙しさから、食生活が乱れやすくなる時期でもあります。心身ともに健康な状態で新しい年を迎えるためにも、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけて、免疫力を高めていきましょう。



寒さに負けないからだをつくろう

かぜに負けない！冬の食生活

1日3食、バランスよく食べましょう。
主食・主菜・副菜をそろえた食事をするこ
よって栄養バランスがよくなります。



しっかり体を温めましょう。
体を温める食材を積極的にとり、かぜに負けない
体づくりをしましょう。



水分補給を十分にしましょう。
ウィルスは乾燥したところを好みます。
のどが渇いていなくてもこまめに水分をとるよう、心がけましょう。



日曜日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						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	火	ご飯		さけの塩焼き	さつまいものみそ汁 キャベツのツナ炒め	さけ まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ キャベツ だいこん	ごはん さつまいも さとう	あぶら	小学校 579	小学校 27.3	小学校 11.2	小学校 2.5	●キャベツについて・・・キャベツは、1年を通してよく食べられる野菜ですが、季節によって収穫される種類が異なります。冬に収穫されるものは、主に「冬キャベツ」と呼ばれ、春キャベツと比べると、葉がすき間なく重なり、ずっしりとした重みがあるのが特徴です。	
2	水	大山小麦 コッペパン		照り焼き ハンバーグ	冬野菜のコンソメスープ じゃがいものケチャップソース煮	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	かぶ はくさい たまねぎ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう でんぷん	あぶら	小学校 581	小学校 23.8	小学校 20.0	小学校 3.6	●冬野菜について・・・冬に旬を迎える野菜には、体を内側(芯)から温め、かぜなどに負けない、強い体をつくる働きがあります。今日は、かぶ・にんじん・はくさいを使って、体が温まるスープにしました。冬野菜をしっかり食べて、寒い時期をのりきりましょう。	
3	木	ご飯		豚肉のねぎ塩炒め	こまつなのみそ汁 きんぴらごぼう	ぶたにく あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな さやいんげん	もやし たまねぎ にんにく だいこん ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 627	小学校 24.1	小学校 16.3	小学校 2.4	●豚肉のねぎ塩炒めについて・・・豚肉には、炭水化物をエネルギーに変える手助けをするビタミンB1が豊富に含まれています。ねぎやにんにくと一緒に食べることで、ビタミンB1の吸収がさらに高まります。今日は、ごま油とにんにくが入った塩味のソースで炒め物にしました。	
4	金	ご飯		かれのい カレー揚げ	のっぺい汁 ほうれんそうののり酢和え	かれい のり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しめじ だいこん しろねぎ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ さといも こんにやく	あぶら	小学校 597	小学校 23.7	小学校 14.3	小学校 2.0	●かれいについて・・・かれいは日本海でよくとれる魚の一つです。かれいの身はあっさりとしていて味にくせがないので、煮付けや揚げ物など、どんな料理にも合います。今日は鳥取港で水揚げされたかれいをカレー粉で味をつけました。	
7	月	ご飯		焼肉	油揚げのみそ汁 さつまいもの甘煮	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう さやいんげん	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	小学校 619	小学校 23.6	小学校 13.6	小学校 2.0	●さつまいもについて・・・学校給食用に作られている「砂丘甘藷」は、鳥取市賀露・湖山・末恒地区で栽培されています。水はけのよい砂地で作られていることから、皮が薄くて形がまっすぐなのが特徴です。生産者の方々が大切に育てられたさつまいもを味わい、感謝していただきましょう。	
8	火	ご飯		あごの甘酢かけ	かきたま汁 いりどり	あご たまご かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ なめこ ごぼう えだまめ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	小学校 652	小学校 29.6	小学校 17.2	小学校 2.2	★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ます。また、だ液も多く出るので、病気を予防するなど、体によい影響がたくさんあります。今日は、かみごたえのあるいりどりを献立に取り入れました。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。	
9	水	米粉パン		しゅうまい	白ねぎラーメン いかとわかめのサラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	もやし たけのこ きくらげ しろねぎ キャベツ	ごはん ちゅうかめん	ドレッシング	小学校 590	小学校 29.6	小学校 19.1	小学校 3.8	●白ねぎについて・・・白ねぎは鳥取県各地で多く栽培されている野菜です。日に当たらないように、成長するたびに土をかぶせて育てます。また、冬の厳しい寒さの中で育った鳥取の白いねぎは、甘みが強く全国的にも高い評価を得ています。	
10	木	ご飯		鳥取 ジンジャー コロツケ	たらのスープ チンゲンサイの塩こうじ炒め	たら ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい キャベツ しめじ しろねぎ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	小学校 628	小学校 22.7	小学校 16.2	小学校 2.0	●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、寒い季節に食べてほしい食材の一つです。今日は鳥取市気高町で栽培されたしょうがを使った「鳥取ジンジャーコロツケ」です。しっかり食べて体を温めましょう。	

※食品分類表の赤字は、鳥取市産の食べ物です。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」「とっとりふるさと探検」「給食レシビ」、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。

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のめあて

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・六つの基礎食品群						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	Kcal	g	g	g		
11	金	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	もずくのみそ汁 ほうれんそうのアーモンド炒め		ぶたにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにく もずく	ねぎ とうがらし にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう	あぶら アーモンド	小学校 610	小学校 21.9	小学校 15.8	小学校 2.3	●らっきょうについて...らっきょうは鳥取市を代表する特産物で、生産100年以上の歴史があります。「砂の宝石」と呼ばれるほど色が白く、シャキシャキとした食感が魅力です。全国に誇れる砂丘らっきょうを味わいましょう。		
14	月	ごはん		平つくね	ふのすまし汁 河内さといものみそ煮		とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ しめじ えだまめ	ごはん やきふ さといも こんにやく	さとう	611 20.3	20.3	15.6	2.3	●河内さといもについて...鳥取市明治地区の河内では、河内農作業等受託組合の方々が、学校給食用にさといもを計画的に栽培してくださっています。河内で育てられたさといもは、ホクホクとしているので大変おいしいと好評です。今日は河内さといもをみそ煮にしました。		
15	火	ごはん		さわらの 西京焼き	けんちん汁 白ねぎのしょうが炒め		さわら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ	ごぼう しろねぎ キャベツ しょうが	ごはん こんにやく さとう でんぷん	あぶら	591 24.7	24.7	14.4	2.0	●けんちん汁について...けんちん汁とは、野菜や崩した豆腐などを油で炒めた汁のことをいい、昔から日本で食べられている料理の一つです。今日は鳥取県産の豆腐やごぼうなどが入っています。地元で作られた食材に感謝しながら、日本の伝統料理をいただきます。		
16	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の ワインソースかけ	かぶのポトフ 花野菜の温サラダ	クリスマス ケーキ	とりにく ウイナー	ぎゅうにく	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ かぶ キャベツ カリフラワー	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら こむぎこ ケーキ	809 28.3	28.3	36.0	3.2	★クリスマス献立★...今日は、若鶏肉のワインソースかけ、かぶのポトフ、花野菜の温サラダなどを取り入れた、一早い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、近年、日本でも冬の行事として定着しています。		
17	木	むぎごはん 麦ごはん		フランクフルト	カレーシチュー キャロットサラダ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく スイートコーン キャベツ	ごはん むぎ じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	700 22.8	22.8	19.3	2.8	●にんじんについて...緑黄色野菜とは、色の濃い野菜のことをいいます。緑黄色野菜には、目の働きを守り、体の粘膜や皮膚、髪の毛などを丈夫にするビタミンAが豊富に含まれています。今日はにんじんとほうれんそうを使ってキャロットサラダにしました。		
18	金	ごはん		はまちの 白ねぎソースかけ	酒ノ津わかめのみそ汁 切干大根の含め煮	SUGO! USAGI	はまち とうふ ちくわ みそ	ぎゅうにく わかめ	にんじん ねぎ	しろねぎ えだまめ えのきたけ きりぼしだいこん	ごはん でんぷん さとう	あぶら	724 27.6	27.6	25.0	2.3	★とっとりふるさと探検日～青谷地域★...今月の食材は青谷町夏泊漁港で水揚げされた「はまち」です。はまちは冬に旬を迎える魚で、12月～2月にかけて一番脂がのり、おいしさが増しています。今日ははまちをカラッと揚げて、白ねぎソースをかけました。旬の食材を味わって食べてください。		
21	月	ごはん		信田煮	かに汁 さつまいもとひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ かに みそ	ぎゅうにく ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん しろねぎ しいたけ しめじ たまねぎ	ごはん さつまいも こんにやく さとう	あぶら	602 22.5	22.5	13.6	2.8	●かにについて...鳥取県で水揚げされるズワイガニは、成長したオスを「松葉がに」、メスを「親がに」と呼びます。親がにとだいこんを入れたかに汁は、鳥取の冬の味覚を代表する郷土料理です。		
22	火	ごはん		さわらの ゆずだれかけ	吉野汁 かぼちゃのそぼろ煮		さわら かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ かぼちゃ	ゆず えだまめ えのきたけ はくさい たまねぎ	ごはん しらたまもち こむぎこ さとう	あぶら	678 24.8	24.8	17.8	2.2	★冬至献立★...冬至とは1年で一番日が短く、夜が長い日のことです。この日は、かぼちゃを食べゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣があります。今日は、冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使用した献立にしました。		
24	木	ごはん		いわしのしょうが煮	おでん はくさいのごま煮		いわし とりにく さつまあげ	ぎゅうにく こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	ごま	648 26.5	26.5	14.5	2.2	●いわしについて...冬に旬を迎えるいわしには、記憶力や集中力を高めてくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)と丈夫な骨や歯をつくるカルシウムを豊富に含んでいます。今日は、しょうがと一緒に煮たいわしを献立に取り入れています。		
25	金	ごはん		メンチカツ	はくさいとかぶのスープ 牛肉と白ねぎのソテー		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ かぶ エリンギ しめじ しろねぎ キャベツ にんにく	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	664 22.3	22.3	19.9	1.8	●牛肉について...牛肉は、たんぱく質・脂質など体をつくるために必要な栄養素がたくさん含まれています。中でも鉄分は、他の肉と比べて、豊富に含まれているので、貧血予防にも効果があります。今日は、鳥取県産の牛肉を鳥取市産の白ねぎと一緒に炒めました。		

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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」「とっとりふるさと探検」「給食レシビ」、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。