

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
に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	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	K c a l	g	g	g	
1	火	ごはん		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 中学校 665	小学校 27.3 中学校 32.1	小学校 11.2 中学校 12.1	小学校 2.5 中学校 3.2	●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	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		て 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	581 688	23.8 27.9	20.0 22.9	3.6 4.3	●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。冬野菜で体を温めて、寒い時期をのりきりましょう。
3	木	ごはん		ぶたにく 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	627 718	24.1 27.6	16.3 18.0	2.4 2.8	●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	ごはん		かれいの 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 ほうれんそう	ぎゅうにゅう のり	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 でんぷん さといも こんにやく	あぶら	597 660	23.7 25.0	14.3 14.4	2.0 2.2	●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	ごはん		やきにく 焼肉	あぶらあ 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	619 709	23.6 26.8	13.6 14.8	2.0 2.4	●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す。
8	火	ごはん		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 こむぎこ でんぷん さとう こんにやく	あぶら	652 739	29.6 33.2	17.2 18.5	2.2 2.6	★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	こめこ 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 わかめ	にんじん たけのこ きくらげ しろねぎ キャベツ	もやし たけのこ きくらげ しろねぎ キャベツ	ごめこパン ちゅうかめん	ドレッシング	590 681	29.6 34.0	19.1 20.9	3.8 4.7	●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	ごはん		とっとり 鳥取 ジンジャー コロッケ	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 しめじ キャベツ しろねぎ	ごはん しおこうじ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	628 697	22.7 25.4	16.2 16.6	2.0 2.4	●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ッケ」です。しっかり食べて体を温めましょう。

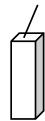
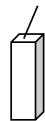
平成27年度

12月の予定献立表

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

鳥取市立第二学校給食センター

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 K c a l	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					
11	金	ご飯		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	しょうが えのきたけ たまねぎ もやし にんにく らっきょう	ごはん さとう アーモンド	あぶら	小学校 610 中学校 700	小学校 21.9 中学校 25.1	小学校 15.8 中学校 17.7	小学校 2.3 中学校 2.7	●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	ご飯		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 げんまい やきふ さとう さといも こんにやく	あぶら	611 697	20.3 22.9	15.6 17.1	2.3 2.8	●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	ご飯		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	591 677	24.7 28.6	14.4 16.0	2.0 2.3	●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	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 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 ウインナー	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 こむぎこ さとう ケーキ じゃがいも	あぶら	809 929	28.3 32.6	36.0 40.3	3.2 3.8	★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、一定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 麦ご飯		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 なし 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	700 823	22.8 26.8	19.3 22.2	2.8 3.5	●にんじんについて…にんじんなどの色の濃い野菜は、緑黄色野菜と呼ばれます。色鮮やかなにんじんは、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を豊富に含んでいます。今日は、鳥取市産のにんじんと旬のほうれんそうを使ってキャロットサラダを作りました。
18	金	ご飯		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		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 はくさい 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 こむぎこ	あぶら	724 796	27.6 29.7	25.0 25.5	2.3 2.6	★とっとりふるさと祭の日～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	ご飯		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 さつまあげ 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	602 672	22.5 24.5	13.6 13.9	2.8 3.2	●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	ご飯		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 でんぷん さとう	あぶら	678 786	24.8 28.9	17.8 20.1	2.2 2.6	★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	ご飯		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	648 721	26.5 28.6	14.5 14.9	2.2 2.4	●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	ご飯		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	664 731	22.3 23.9	19.9 20.3	1.8 2.1	●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「とっとり便利報」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。