

平成25年度 12月の予定献立表

年の瀬がせまり、寒さがいっそう厳しくなってきました。この時期は、かぜやインフルエンザが流行り、体調を崩す人が多くなります。早寝、早起き、朝ごはんでは生活リズムを整え、体調管理に気をつけましょう。

また、12月は、クリスマスのような楽しい行事や、冬至、年越しといった昔ながらの伝統行事が多くあります。楽しく過ごして、元気に新しい年を迎えましょう。



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

鳥取市立第一学校給食センター

食事 + 運動 + 睡眠 で抵抗力を高めよう!



食事 寒い時期は、なかなか布団から出られず朝寝坊をしがちです。そんな時こそ、早起きをして、バランスのよい朝食をしっかり食べましょう。



運動 外や体育館で遊んだり、スポーツをしたりして、適度に体を動かしましょう。



睡眠 夜は早めに布団に入り、温かくしてたっぷり寝ましょう。体の疲れがとれ、免疫力や抵抗力がアップします。

冬野菜 しっかりと食べてかぜ予防



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		
2	月	ごはん	厚焼きたまごの かにあんかけ	白ねぎのスープ 三色和え	たまご かに ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	だいこん しろねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら	小学校 623	小学校 21.6	小学校 17.6	小学校 3.0	●だいこんについて…今月は、「鳥取ずいせん生産組合」の方々が「自然農法」で作られた、だいこんを使います。農業や化学肥料を使わず、有機栽培で愛情込めて育てられただいこんを、味わっていただきますよ。				
3	火	むぎごはん 麦ごはん	さわらの 甘酢かけ	けんちん汁 はくさいの煮びたし	さわら とり とうふ	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん こまつな	ごぼう はくさい でんぷん さとう	むぎ ごはん こむぎこ でんぷん さとう さといも	あぶら	647	25.4	18.2	2.1	●はくさいについて…冬野菜の一つで、鍋料理や汁物、和え物、漬物などいろいろな料理に使われます。冬の寒さに耐えたはくさいは、甘みが増し、煮るとやわらかくなって、よりおいしくなります。今日は、はくさいをたっぷり使った「煮びたし」です。				
4	水	コッペパン	ドライカレー	チンゲンサイのスープ こふきいも	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり チンゲンサイ	たまねぎ にんにく もやし だいこん (中)かき エリンギ	コッペパン はるさめ じゃがいも	あぶら	619	23.5	20.9	3.6	●ドライカレーについて…ドライカレーは、ひき肉や、細かく刻んだ野菜が入った水分の少ないカレーです。鳥取県産の牛ひき肉と豚ひき肉、だいずがたっぷり入っています。パンにはさんで、カレーパンにして食べましょう。				
5	木	ごはん	わかどりにく から揚げ	こまつなのみそ汁 根菜のきんぴら	とり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん さやいんげん	はくさい ほししいたけ れんこん (小)かき	ごはん でんぷん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	728	25.7	25.0	2.4	●花御所柿について…花御所柿は、鳥取県因幡地方でのみ栽培される甘柿で、そのほとんどが八頭町で作られています。とてもめずらしい柿です。みずみずしく甘みが強いのが特徴で、その甘さは全国的にも有名です。今が旬の因幡の味を味わいましょう。				
6	金	ごはん	ますの 西京焼き	すき焼き ゆずの香り和え	ます みそ ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう しろねぎ えのきたけ だいこん ゆず	ごはん こんにやく ふ さとう	641	29.7	14.3	1.8	●ゆずについて…ビタミンCが豊富で、皮まで食べることができる今が旬の果物です。皮は、すりおろしたり、千切りにしたりして料理に使うと、とてもよい香りがします。今日は、八頭町産のゆず果汁を使っています。					
9	月	ごはん	ぶたにく しょうが炒め	さつまいものみそ汁 切干大根の含め煮	ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しろねぎ しょうが きりほしだいこん キャベツ エリンギ たまねぎ えだまめ	ごはん さつまいも さとう でんぷん	あぶら	642	24.3	13.4	2.3	●さつまいもについて…鳥取市の給食では、賀露・末恒地区の砂地で計画栽培された、「賀露娘」というさつまいもを使っています。砂地で作られた賀露娘は、肌がきれいで、甘みが強いのが特徴です。今日は、賀露娘が入ったみそ汁です。				
10	火	カレーピラフ	たらのフライ	はくさいのスープ たことらっきょうのサラダ	たら たこ とり	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	はくさい もやし えのきたけ キャベツ らっきょう	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	662	23.9	21.7	4.2	●たこについて…日本では昔から食べられてきた海の幸ですが、海外で食べられている国は少ないそうです。疲れをとる働きがある「タウリン」という栄養素を多く含んでいます。鳥取港でもたくさん水揚げされるようになり、給食にもよく登場するようになりました。				
11	水	こめこ 米粉パン	フランクフルト	パンプキンポタージュ だいずとキャベツのトマト煮	とり まぐろ だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム チンゲンサイ トマト	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	こめこパン じゃがいも さとう	あぶら	686	31.7	23.8	3.6	●米粉パンについて…鳥取市の給食では、月に数回、鳥取市産の米粉を使った「米粉パン」が登場します。米粉パンは、小麦粉のパンに比べ、もちもちとした食感が特徴で、米の甘みが楽しめるパンです。地元産の米粉で作られた米粉パンを味わいましょう。				
12	木	ごはん	さんまの 甘露煮	とうにゅうなべ 豆乳鍋 ひじき和え	さんま ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん こまつな しゆんぎく	だいこん しいたけ しろねぎ もやし	ごはん さとう	ごま	635	27.3	18.1	2.1	●豆乳について…だいずを煮て搾ると「豆乳」と「おから」になり、豆乳に「にがり」を加えると「豆腐」になります。豆乳には、たんぱく質やビタミン、カルシウムが多く含まれています。鍋物やみそ汁など、上手に料理に取り入れましょう。				

※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」「給食レシピ」「とっとりふるさと探検」、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。

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					
13	金	ごはん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ	そうめん汁 いりどり	ちくわ たまご とり	ぎゅうにゅう あおりのわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ れんこん ごぼう	ごはん こむぎ さとう そうめん こんにやく	あぶら	小学校 665	小学校 24.0	小学校 16.3	小学校 3.5	●ごぼうについて...今日のいりどりには、鳥取県産のごぼうが入っています。日本には薬として中国から伝わり、その後、野菜として食べられるようになりました。食物繊維が豊富で、お腹の調子を整え、便秘を予防します。	
16	月	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き	おでん こまつなのり酢和え	ぶり とり さつまあげ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん こまつな	だいこん もやし えのきたけ	ごはん さといも さとう こんにやく	あぶら	632	26.8	14.8	2.0	●ぶりについて...ぶりは、成長にともなって呼び名が変わる「出世魚」です。地域によって違いはありますが、つばす→はまち→めじろ→まるご→ぶりと呼びます。ぶりは、冬になると脂ののっておいしくなります。	
17	火	ごはん	牛乳	赤がれいの白ねぎあんかけ	かぶのすまし汁 厚揚げのそぼろ煮	かれい ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ かぶ なめこ はくさい	ごはん こむぎ でんぷん さとう	あぶら	652	27.5	17.5	2.1	●赤がれいについて...腹が赤いので、赤がれいと言います。煮付けにしてもムニエルにしてもおいしいですが、今日は、粉をつけてから揚げにし、鳥取市産の白ねぎが入ったあんをかけました。給食では、鳥取港で水揚げされた赤がれいを使っています。	
18	水	大山の恵みパン	牛乳	チキンのハーブステーキ	ミネストローネ 花野菜のサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ ケーキ	あぶら	718	26.1	26.7	3.4	★クリスマス献立★...一足早いですが、今日は、クリスマス献立です。クリスマスは、キリスト教の祭りですが、日本でも冬のイベントとして定着しています。チキンやケーキを食べ、楽しく過ごしましょう。	
19	木	ごはん	牛乳	豚肉の梅ソースかけ	親がにのみそ汁 とっとりきのこ炒め	ぶたにく かに みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ りんご	ごはん うめ だいこん しろねぎ しめじ えのきたけ	あぶら でんぷん こむぎ さとう ながいも	683	28.9	17.3	3.1	★とっとりふるさと探検日～用瀬・佐治～★今月は、鳥取市南部地域にある、用瀬町の「紅さし梅」と、佐治町の「りんご」を紹介いたします。とっどりの大地が育んだ地元の味を味わい、各校へ配布している掲示資料を通して、各地域への理解を深めましょう。		
20	金	ごはん	牛乳	さばのゆずみそ煮	もずく汁 かぼちゃの煮物	さば みそ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな さやいんげん かぼちゃ	ゆず はくさい	ごはん こんにやく さとう	あぶら	594	23.5	13.3	2.7	★冬至献立★...冬至は、一年の中で一番夜が長い日、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。昔は、冬至のころは栄養となる食べ物が少なく、寒さのために病気になるやすかったことから始まった習慣だと言われています。	
24	火	ごはん	牛乳	はまちの塩こうじ焼き	冬野菜たっぷりみそ汁 賀露娘のマヨネーズ和え	はまち みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	かぶ しめじ はくさい たまねぎ きゅうり	ごはん さつまいも	マヨネーズ	677	22.6	21.5	2.3	●冬野菜について...だいこん、かぶ、はくさい、にんじん、ほうれんそうなど、冬に栄養価が高く、おいしくなる野菜のこです。冬の寒い時期にとれる野菜は、冬の寒さを乗り切るためのパワーを持っています。しっかり食べて、寒さに負けないからだをつくりましょう。	
25	水	米粉パン	牛乳	ハンバーグのケチャップソースかけ	ポトフ チンゲンサイのソテー	ハンバーグ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	だいこん エリンギ キャベツ スイートコーン	こめコパン さとう じゃがいも	あぶら	613	32.8	20.5	3.6	●ポトフについて...「火にかけた鍋」という意味を持つ、フランスの家庭料理のひとつで、日本のおでんのようなものです。鳥取県産の食材を使い、給食用にアレンジしています。野菜がたくさん入っていて、体が温まるメニューです。	

※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」「給食レシピ」「とっとりふるさと探検」、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。



冬休みの食生活

冬休みは、楽しい行事が多く、生活が不規則になりがちです。冬休みを楽しく過ごし、正月明けに元気に学校へ来るために、バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけましょう。

- ① 朝食をしっかり食べよう！
早起きをし、「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい朝食をしっかり食べましょう。生活リズムが整い、元気に過ごすことができます。
- ② 間食・夜食は、ひかえめに！
間食・夜食をとりすぎると、朝・昼・夕の食事に影響します。消化の良いものやビタミン補給のために季節の果物などを適量とりましょう。

おせち料理

正月に食べる「おせち料理」には、その一つ一つに家族の幸せを願う「願い」が込められています。

- かずのこ
たくさんの卵があるので、子孫繁栄の意味があります。
- 田作り
いわしを田の肥料にしていたことから、豊作を願っています。

- 黒豆
まめで健康に暮らせませすようにという願いが込められています。
- えび
腰が曲がるまで長生きするようにという、長寿の意味が込められています。

