

【今月の鳥取市の給食目標】

寒さに負けない体をつくろう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価			
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	食塩 グラム g
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
2	月	カレー粉やヨーグルトなどに漬け込んだ鶏肉を焼きあげたスパイシーなタンダーチキン。カレーといえばインドですよ。インド料理は私たちの食生活に溶け込んでいるものは結構あります。探してみてくださいね。	こめ 米粉パン		タンダーチキン	はくさいのクリーム煮 だいこんサラダ		とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト ちりめんじゃこ	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが にんにく はくさい ねぎ しめじ たまねぎ コーン だいこん	こめ さとう さといも	ショートニング ドレッシング	小学校 568	32.1	313	2.7
3	火	寒い冬がやって来ましたね。おでんには地元のだいこん、にんじん、さといもなど根菜類がたっぷり！冬の野菜にはからだを温めてくれる働きがあります。残さず食べてしっかりからだの中を温めましょう。	はん ご飯		かれいの から揚げ	みそおでん ほうれんそうのごま炒め		エテカレイ とりにく さつまあげ うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう むすびこんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん もやし コーン	こめ でんぶん こむぎこ さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	646	30.7	348	2.2
4	水	今日のお汁は「呉汁」です。呉汁って何でしょう？「呉」とは、大豆をすりつぶしたもので、これを具だくさんみそ汁に入れたものが呉汁です。とても体が温まるお汁です。味わってみてください。	むぎ はん 麦ご飯		いわしの かば焼き	ごじる 呉汁 こまつなの煮びたし		いわし だいたい あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん たまねぎ ごぼう ほししいたけ はくさい	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	664	27.9	425	2.6
5	木	今日は、瑞穂小のおすすめ献立です。～祝創立140周年～「瑞穂小学校大好きメニュー」です。献立紹介は、食育だより12月号に載せています。読んでみてくださいね。	おめでとう ピラフ		さつまいも ブロッコリーの チーズ焼き	カレースープ かい 海そうサラダ	クレープ	とりにく ベーコン ウイナー	ぎゅうにゅう わかめ あかつのまた あかつのまた チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	たまねぎ しょうが しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう さつまいも じゃがいも マカロニ クレープ	バター あぶら	713	20.9	356	2.0
6	金	みなさんは今年、どんな嘘をつきましたか？12月8日に豆腐を食べるとその1年間の嘘がなかったことになるという「うそつき豆腐」という言い伝えにちなんでいり豆腐にしました。	さつまいも はん ご飯		ますの 塩焼き	じゃがいものみそ汁 い 炒り豆腐		ます あぶらあげ みそ たまご とうふ かまぼこ	まこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ えのき しろねぎ ほししいたけ	こめ さつまいも じゃがいも さとう	あぶら	632	27.1	335	2.6
9	月	今日のスープの「ポトフ」は、肉と野菜をじっくり煮込んだフランス料理で、日本でいう「おでん」のようなものです。気高産だいこんもじっくり煮込んでいるので、野菜の甘みを味わってくださいね。	キャロット だいせん の恵みパン		とうふ 豆腐入り ミートローフ	ポトフ こまつなのカシューナッツ炒め		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	クリスタル キャロット にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こむぎこ さとう パンこ でんぶん じゃがいも	ショートニング オリーブオイル カシューナッツ あぶら	644	23.8	377	3.1
10	火	みなさんのおうちで食べるご飯は、真っ白い白米ですか？お米はもみをとると玄米になり、さらに周りを削って白米になります。給食では、ビタミンB1をたくさん含ませた黄色いお米を入れています。	はん ご飯		あじの 南蛮漬	にらたまみそ汁 い おからの炒り煮	なし ちゅう (中)	あじ たまご みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら こまつな	たまねぎ えのき ほししいたけ ごぼう しろねぎ なし	こめ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	621	25.6	322	2.0
11	水	今日は、気高中学校のすすめ献立です。～ヤサホー！けたか～「じげの食材もりだくさんメニュー」です。献立紹介は、食育だより12月号に載せています。読んでみてくださいね。	おにぎり はん ご飯		ぶた 豚だいこん	しお 塩ラーメン しらあ 白和えじゃないか	おむすび ころんちよ	ぶたにく とうふ みそ するめ	ぎゅうにゅう おにぎりのり	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが だいこん えだまめ たまねぎ しろねぎ はくさい	こめ さとう カットラーメン	あぶら すりごま	637	26.4	354	2.7

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

【今月の鳥取市の給食目標】

寒さに負けない体をつくろう!



Table with columns: 日曜日, ひとことメッセージ, 主食, 牛乳, 主菜, 副菜, デザートその他, 主に体の組織をつくる, 主に体の調子を整える, 主にエネルギーになる, 栄養価. Rows include dates from Dec 12 to Dec 25 with detailed menu items and nutritional values.

太字は、気高町で育った食べ物予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。