

平成25年度 **湖東** 12月の予定献立表

こんげつ 今月のめあて

寒さに負けない体をつくろう



鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・穴つ基礎食品群						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 Kcal	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					
2	月	ごはん	牛乳	チキンフランク	根菜入りカレーシチュー キャベツのサラダ		チキンフランク ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん にんにく なし しょうが キャベツ	ごはん じゃがいも さといも	あぶら ドレッシング	小学校 743	小学校 25.9	小学校 22.2	小学校 3.0	●根菜について…根菜とは土の中で成長する野菜のことで、ごぼうやれんこん、にんじん、かぶ、大根などがあります。寒い冬を乗り切るために栄養を蓄えた根菜には、体を温める効果があります。今日はカレーシチューにじゃがいも、さといも、にんじん、れんこんが入っています。しっかり食べて温まってください。
3	火	むぎごはん	牛乳	かれいのから揚げ	だいこんと油揚げのみそ汁 鶏肉とさつまいものレモン煮		かれい あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにく	にんじん えだまめ	えのきたけ はくさい だいこん しろねぎ ごぼう レモン	むぎごはん さつまいも ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら	700	29.9	19.7	2.0	●かれいについて…今日のかれいのから揚げは、赤かれいの切り身に薄塩をして小麦粉とでんぷんをまぶし、からりと揚げています。赤かれいは鳥取沖でよく捕れるかれいの一つで、口が大きく腹が赤いのが特徴です。ふっくらとしたおいしい赤かれいを味わって食べてください。
4	水	コッペパン	牛乳	チリコンカン	はくさいのスープ ジャーマンながいも	(中) チーズ	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ はくさい にんにく スイートコーン	コッペパン ながいも でんぷん		559	20.9	18.8	3.3	●はくさいについて…はくさいは冬が旬の野菜です。寒くなって霜にあたると甘みが増してさらに美味しくなります。特に中心の淡い黄色い部分は甘みがあります。今月は鳥取県産の白菜を使用する予定です。
5	木	ごはん	牛乳	ほうれんそう しゅうまい	はつぽうさい 八宝菜 ブロッコリーの和え物		たら えび ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにく	にんじん きぬさや ブロッコリー ほうれんそう	しょうが もやし はくさい たけのこ しいたけ たまねぎ しろねぎ	ごはん ごまあぶら でんぷん ごむぎこ ごむぎこ	ごまあぶら	681	30.0	17.3	1.7	●ブロッコリーについて…鳥取県では西部でブロッコリー作りが盛んですが、近年では東部一円でも栽培が盛んになり、給食でもたくさん使っています。栄養面ではビタミンC、カロテン、鉄分が豊富に含まれています。今日は和え物にしました。
6	金	ごはん	牛乳	たらのフライ	よしのじり 吉野汁 ひじきとさつまいもの炒り煮		たら とりにく さつまいも	ぎゅうにく	にんじん えだまめ	はくさい だいこん しめじ しろねぎ	ごはん さつまいも でんぷん パン こんにやく さとう	あぶら	648	24.9	15.5	2.1	●たらについて…漢字で「鱈」と書くように、冬を代表する魚です。栄養面では低脂肪・高たんぱくで、効能としては胃腸を温め、血行を良くし、冷え性・かぜ予防など、冬場にピッタリの食材です。今日は鳥取港で水揚げされたたらをフライにしました。
9	月	ごはん	牛乳	さけの塩焼き	はくさいのみそ汁 きりぼしだいこん ぶくろい 切干大根の含め煮	(小) 花御所柿	さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう えだまめ	えのきたけ はくさい きりぼしだいこん (小)かき	ごはん さとう やきふ じゃがいも		629	28.6	11.6	2.5	●花御所柿について…鳥取県因幡地方で主に栽培され、そのほとんどが八頭町で生産されています。ち密な肉質で果汁が多く、甘柿の中でも最高の甘さだと言われています。「柿が赤くなれば、医者が青くなる」という言葉があるほど、栄養満点です。
10	火	カレーピラフ	牛乳	オムレツ	わかめスープ いかとブロッコリーのサラダ		たまご ぎゅうにく いか とりにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ ブロッコリー あかピーマン	にんにく エリンギ スイートコーン だいこん グリンピース キャベツ たまねぎ	ごはん あぶら でんぷん ごむぎこ うどん	あぶら	621	24.2	21.4	2.5	●わかめについて…鳥取市の学校給食に使用しているわかめは、鳥取市気高町酒ノ津で獲れたわかめです。独特のぬめりはアルギン酸で、高血圧予防になります。今日は牛肉やエリンギ、にんにくと一緒にわかめスープにしました。
11	水	こめこ 米粉パン	牛乳	ちくわ いすべ 竹輪の磯辺揚げ	こもくうどん カリフラワーとれんこんのごま和え		ちくわ あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにく	にんじん とうがらし	ほししいたけ はくさい れんこん しろねぎ キャベツ カリフラワー	こめこパン ごむぎこ うどん	あぶら ごま	659	30.5	23.3	4.0	●カリフラワーについて…さっくりとした歯ざわりが特徴の一つのカリフラワーは、食用にする部分は花のつぼみです。花キャベツ、花野菜とも言い、今が旬の野菜です。ウイルスに対する抵抗力をつけるビタミンCや、整腸作用のある食物繊維が豊富に含まれています。今日はれんこんと一緒にごま和えにしました。
12	木	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮	みそおでん しめじとこまつなの煮びたし	(中) 花御所柿	いわし とりにく みそ さつまいも かつお	ぎゅうにく	にんじん こまつな	だいこん しめじ たまねぎ しょうが(中)かき	ごはん さといも さとう こんにやく		659	28.1	13.9	2.4	●だいこんについて…だいこんのおいしい季節になりました。葉は炒め物や混ぜご飯に、皮は干しだいこん、根元はおろしやサラダに、中央部は煮物やおでん、先は漬物など、すべてをおいしい料理することができます。今月使用するだいこんは、鳥取ずいせん生産組合の「自然農法」でつくられたもので、今日はおでんに入っています。
13	金	ごはん	牛乳	やきにく 焼肉	もずくスープ だいごく 大学いも		ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ とうがらし	キャベツ なし しろねぎ りんご たまねぎ にんにく だいこん	ごはん さつまいも ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	751	21.2	21.2	2.0	●さつまいもについて…鳥取市賀露・末恒・湖山の砂地を生かし学校給食用に栽培されているさつまいもの「賀露娘」はとても甘く、きめこまやかな肉質が特徴です。さつまいもには整腸・美肌効果があります。皮の近くに繊維が集まっているので、今日は皮ごとしっかり食べられる大学いもにしました。



※ 太字の食材は鳥取県産の食材を使用する予定です。収穫状況等により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」「給食だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「給食だより」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・ 菌をつくる(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 Kcal	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					
16	月	ご飯		信田煮	ぶり団子汁 だいこんと牛肉のしょうが炒め		とりく あぶらあげ ぶり たら ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ えだまめ	だいこん しょうが グリーンピース	ごはん さといも さとう	あぶら	663 744	25.0 27.5	19.1 20.3	2.1 2.5	●しょうがについて……しょうがには体を温める働きがあり、昔から薬としても使われてきました。鳥取市気高町瑞穂地区は、しょうが栽培が盛んな地域で400年も前から作られています。今日はだいこんと牛肉と一緒に甘がらいしょうが炒めにしました。ぽかぽかと体が温くなるメニューです。
17	火	ご飯		さわらの照り焼き	親がにのみそ汁 きんぴらごぼう		さわら かに さつまあげ みそ	ぎゅうにく	にんじん とうがらし さやいんげん	だいこん しろねぎ ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら	596 686	26.2 30.2	12.7 14.0	2.8 3.4	●親がにについて……親がにのみそ汁は鳥取の冬を代表とする郷土料理です。かにのだしが味わえるよう、実はシンプルにだいこんと白ねぎにしました。かにの内子と外子もしっかり入っています。冬の味覚を味わって食べてください。
18	水	大山の恵みパン		若鶏肉のソースかけ	白ねぎのクリーム煮 花野菜サラダ	クリスマス ケーキ	とりく なまクリーム	ぎゅうにく	ブロッコリー にんじん	にんにく かぶ しろねぎ はくさい たまねぎ キャベツ	だいこん でんぷん じゃがいも さとう ケーキ	あぶら ドレッシング	823 950	27.4 31.1	35.8 40.3	3.2 3.9	★クリスマス献立★…12月25日はクリスマス祭りで、日本でもツリーを飾ったり、ケーキを食べたり冬の行事として定着しています。今日は一足早いクリスマス献立です。
19	木	ご飯		和風ポトフ	豚肉のしょうが焼き 紅さし梅とツナの和え物	りんご	ぶたにく ウイナー まぐろ	ぎゅうにく	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん しろねぎ もやし うめ しょうが りんご キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	683 786	26.2 30.5	16.9 18.9	2.3 2.8	★とっとりふるさと探検日～用瀬・佐治地域★…毎月19日の食育の日に合わせて、市内全ての小中学校に各地域の食材を使用した献立を提供しています。今月は用瀬町で収穫された紅さし梅を使った梅肉の和え物、佐治町の高い標高を生かして作られている真っ赤に実ったふじりんごがデザートに登場します。
20	金	ご飯		はまちの ゆずソースかけ	豆腐のすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		はまち とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにく	かぼちゃ にんじん こまつな えだまめ	ゆず しめじ だいこん たまねぎ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	695 769	26.2 28.4	22.5 23.2	1.5 1.7	★冬至献立★…冬至とは、一年で一番昼が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。今日はかぼちゃをそぼろ煮にし、ゆずは、甘酢にして揚げたはまちにかけています。体のしんから温まってください。
24	火	ご飯		さばの塩こうじフライ	豚汁 うの花の炒り煮		さば ぶたにく おから みそ あぶらあげ	ぎゅうにく	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ しろねぎ ほししいたけ	ごはん しめじ さつまいも こんにやく パンこ さとう	あぶら	702 815	31.3 37.4	20.3 23.3	2.1 2.6	●さばについて……「青魚の王様」といえるほど栄養価が高く、さばの脂質には記憶力を向上させるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持つEPA(エイコサペンタエン酸)などが豊富に含まれています。今日は境港でとれたさばを鳥取市産の塩こうじに漬け、パン粉をつけてフライにしました。
25	水	米粉パン		お好み平つくね	はるさめスープ たこらっきょうのサラダ		とりく かまぼこ たこ	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ	しめじ キャベツ もやし らっきょう スイートコーン	こめこパン はるさめ ドレッシング	あぶら	589 699	25.6 30.6	23.0 26.5	3.8 4.6	●たこについて……鳥取のジオの地形からなる岩間には夜行性のたこが、昼間は身をを守るために潜んでいます。給食で使用しているたこは鳥取のジオの地形で育った味のしまったおいしいたこです。今日は、らっきょうと一緒にサラダにしました。

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により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」「給食だより」「今日の給食」「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」「給食だより」がご覧いただけます。

12月は体の中も大そうじ!

**肉類・揚げ物1:野菜2を目安に!**

あぶらの多い料理1皿に、野菜2皿、またはあぶらの多い料理一口に野菜2口などを目安に食べるなど食べ方を工夫してみましょう。

**なべでたっぷりとうろ**

冬にいいなべは野菜を無理なくたくさんとれる料理法です。きのこやこんにやくなど食物繊維たっぷりの食材、キムチなどの発酵食品も取り入れてみましょう。

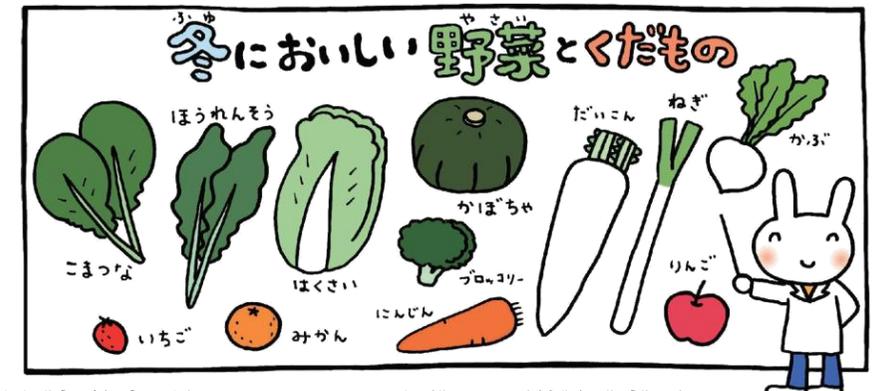
**野菜は体のおそうじ屋さん**

野菜に多いビタミン・無機質(ミネラル)は体の抵抗力を高めてくれます。また食物繊維はあぶらなど脂質の吸収を抑え、うんちのもととなって便秘を予防します。

**くだものも利用しよう!**

みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどにもビタミンや食物繊維が豊富です。とくにみかんは袋ごと食べることでビタミンCや食物繊維がよりたくさんとることができます。

12月はクリスマスや年末の慌しさから食生活が乱れがちになります。特にあぶらものの多い食事や、ケーキやチョコレートなどの菓子類には脂質がたくさん使われています。適度な脂質は重要ですが、とりすぎは肥満の原因になり、またそうした食事が習慣化すると子どもの将来の健康を揺るがす生活習慣病にもつながりやすくなります。野菜たっぷりを心がけ、体の中も大そうじをしましょう。



※野菜の摂取量の目標は1日350gです。いつもの食事にあと一皿野菜料理を食べるようにしましょう。