



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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)			おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		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	塩分 グラム g
								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					
								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	鹿野町産のだいこん、たまねぎ、じゃがいもを入れカレー味のポトフにしました。ポトフは、ソーセージなどの肉と大きく切った野菜をしじり煮込んだ料理です。	コッペパン		かぼちゃと ひき肉のフライ	カレーポトフ ほうれんそうの洋風卵とじ		たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ セロリ ほししいたけ エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら	小学校 573	20.0	326	2.5	
														中学校 650	22.9	352	2.3	
3	火	長いものは、鳥取県の特産品です。長いものを1cm角に切り、ゆでて冷まし、サラダに入れました。消化酵素アミラーゼが含まれていて、消化を助ける働きがあります。	ごはん		さわらの香草焼き	はくさいスープ ながいもサラダ		さわら とりにく ぶたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ かぶ しめじ きゅうり	ごめ ばんこ ながいも	あぶら マヨネーズ	754	30.0	304	2.3	
4	水	おからは、しぼりかすの意味で、大豆から豆乳を絞った後に残ったものですが、食物繊維が多く、栄養価の高い食品です。鳥取県産のおからの炒り煮にしました。	ごはん		さばのピリ辛焼き	具だくさんみそ汁 おからの炒り煮		さば おから とりにく おたけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なし しょうゆ だいこん しいたけ ごぼう	ごめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	601	25.7	458	2.7	
														601	30.4	366	3.1	
5	木	豆腐竹輪は、豆腐とたらのすり身を入れて作った竹輪で、鳥取の特産品です。とうふちくわをゆまし汁にしました。だしは、けずりぶしを使って取りました。	むぎごはん		豚肉のみそがらめ	とうふちくわのすまし汁 千草和え		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく だいこん しめじ たまねぎ	ごめ むぎ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	720	25.0	297	2.4	
														720	29.3	316	3.2	
6	金	鹿野町でとれた大根と切干だいこんを使った給食にしました。大根は、弥生時代に日本に伝わった野菜で、日本の食卓には欠かせない野菜になっています。	ごはん		あじの南蛮漬け	あじ油あげとだいこんのみそ汁 切干大根の含め煮		あじ たら みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ グリーンピース	たまねぎ きゅうり だいこん なめこ 厚しだいこん ほししいたけ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら	626	24.5	320	2.5	
														748	28.9	265	3.2	
9	月	鳥取県産のにんじんを使ってにんじんポタージュを作りました。オレンジ色の色素はカロテンです。体内で、ビタミンAに変わります。1/2本食べれば、1日に必要なビタミンAをとることができます。	大山の 恵みパン		鶏肉のレモンソースかけ	にんじんポタージュ チンゲンサイのソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ズッキーニ チンゲンサイ	レモン たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ	こむぎこ さとう かたくりこ じゃがいも	オリーブあぶら バター	486	25.7	341	2.7	
														579	30.4	366	3.1	
10	火	かぶには、食べ物の消化を助ける働きがあります。今日は、鳥取市でとれたかぶを甘酢漬けにしました。	ごめごはん		竹輪の天ぷら	もずくのすまし汁 かぶの甘酢づけ		とりにく ちくわ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく こんぶ	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ ごぼう えだまめ えのきたけ はくさい かぶ きゅうり	こむぎこ かたくりこ	あぶら	595	24.6	319	2.6	
														707	28.6	346	3.7	
11	水	豆腐は、鳥取県産の大豆から作られています。豆腐は、良質の蛋白質をたくさん含んでいます。	ごはん		さばのしょうが焼き	豆乳入りみそ汁 ひじきの炒り煮		さば ぶたにく とうふ だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	609	28.4	346	2.6	
														731	34.0	395	3.2	
12	木	きゅうり、きせつ、しゆんよぎ、わか、給食では、季節ごとに旬の食材を使ったカレーを出しています。今日は、今が旬のほうれんそうを使ったカレーです。	むぎごはん		白花豆コロッケ	ほうれんそうカレー ブロッコリーのコンソメ煮		しろはなまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ズッキーニ	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし なし	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールー	761	22.1	311	3.3	
														919	27.3	334	4.2	



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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		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	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
13	金	鳥取県近海で水揚げされたあじに白ごまと黒ごまとたっぷりかけてオープンで焼きました。ごまは、ビタミンEとカルシウムが多く含まれていて、成長を助ける働きがあります。	ごはん		あじのごま焼き	キムチスープ おかか和え		あじ たまご とうふ かつお	ぎゅうにゅう	にら にんじん たまねぎ もやし	しょうが たまねぎ ほうさい キャベツ だいこん もやし	ごめ じゃがいも	ごま	536	25.9	362	1.8
16	月	鶏肉と鹿野町産のプロッコリーを入れて、グラタンにしました。プロッコリーは、とても栄養豊富な食べ物です。特にビタミンCが多く含まれ、風邪の予防にいい食品です。	こめ 米粉パン		プロッコリーと チキンのグラタン	えび団子スープ かい 海そうサラダ		とりにく えび	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ちりめんじゃこ	フロッコリー パセリ にんじん チンゲンサイ みずな しそ	たまねぎ しめじ キャベツ	こむぎこ さとう	バター	小学校 598	30.4	419	3.4
17	火	石狩汁は、産卵のために石狩川をのぼってくる鮭を使ったほっかいどう産の郷土料理です。北海道産のさけと鳥取県産の野菜がたっぷり、体もしっかりあたまります。	ごはん		スタミナ納豆	いしかりじる 石狩汁 はるさめ いた 春雨の炒めもの		とりにく なとう さけ ハム たまご みど	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく だいこん ほうさい しろうお たまねぎ もやし みずな	ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら	643	26.5	382	2.7
18	水	キャベツには、胃や腸の働きを活発にする「キャベジン」という成分が含まれています。今日は、鹿野町産のキャベツをくきわかめと和えました。	むぎ はん 麦ご飯		ますの塩焼き	ごま入り肉じゃが あ キャベツのかみかみ和え		ます ぶたにく ぎゅうにく するめ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ だいこん	ごめ むぎ じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	638	25.9	317	3.0
19	木	<食育の日・鳥取ふるさと探検> 鳥取市全小学校・中学校の給食で鳥取市が出ます。鳥取市用瀬町の梅を使った梅ごはんと鳥取港で水揚げされた親がこを使ったかに汁の給食です。	うめ はん 梅ご飯		いわしのフライ	おや 親がこのみそ汁 い 豆腐 炒り豆腐	りんご	いわし たまご かに だいず みど	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ にんじん	うめ だいこん たまねぎ しいたけ きぬさや りんご	ごめ こむぎこ ばんご さとう	ごま あぶら	696	29.1	347	3.0
20	金	今年の冬至は、12月22日です。冬至は、1年の間で昼が最も短く夜が最も長くなる日です。日本では、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。	ごはん		さばの ゆずみそかけ	あづき こまつな しる 厚揚げと小松菜のみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば あつあげ とりにく みど	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず えのきたけ たまねぎ ほしいたけ さやいんげん	ごめ さとう かたくりこ	あぶら	644	28.6	367	2.8
24	火	クリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う祭です。クリスマスにちなんで、鳥取県産の鶏肉をロースチキンにし、こんがり焼きました。	カレーピラフ		ロースチキン	コロコロ野菜スープ プロッコリーサラダ	デザート	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく だいこん キャベツ	ごめ じゃがいも	バター デザート	703	30.0	321	2.8
25	水	鳥取港で水揚げされたたらと、いろいろな野菜をたっぷり入れて、寄せ鍋にしました。鍋物は、野菜もたくさん食べることができ、体のあたたまるメニューです。	ごはん		かれいのから揚げ	よ なべ 寄せ鍋 す のり酢和え		かれい たら とりにく だいず たまご シーチキン	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん みずな ほうれんそう	ほうさい しいたけ しろうお えのきたけ キャベツ	ごめ こんにやく さとう	あぶら ごま	580	30.9	421	2.1
														693	35.9	420	2.5

本日は、鹿野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。☆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「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。