

# 12月の予定献立表



## 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	食べもののほたらき・6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					
1	木	ごはん		さんまの塩焼き	おでん はくさいのごま和え	ほか	さんま とりく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう こんにやく	ごま	小学校 689	小学校 29.6	小学校 19.8	小学校 2.3	●おでんについて・・・おでんは、煮込んでいりうちに昆布やさつま揚げなどから出るだしが、だいこんやじゃがいも、こんにやくに染み込んで、おいしい料理になります。たくさんの食材が一つの料理に入るので、たんぱく質やビタミンC、食物せんいなど栄養のバランスがよい煮物です。
2	金	ごはん		はたはたのから揚げ	なめことだいこんのみそ汁 ひじきの炒り煮	ほか	はたはた みそ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さいやんげん	はくさい なめこ だいこん	<b>ごはん</b> ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 596	小学校 20.8	小学校 16.9	小学校 2.3	
5	月	ごはん		豚肉のキムチ炒め	もずくのスープ 切干大根のナムル	ほか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	とうがらし にら ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	<b>ごはん</b> さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 573	小学校 22.9	小学校 12.1	小学校 3.7	●キムチについて・・・韓国の代表的な食材であるキムチの唐辛子やにんにくには、体の代謝を高める働きがあるので、血液の流れがよくなり、体が温まります。また、乳酸菌を多く含んでいるので、腸内の環境が整い、免疫力が高まります。食べ物の働きを活用して寒さに負けない体を作りましょう。
6	火	ごはん		さばの甘酢かけ	かぶのみそ汁 さつまいもの甘煮	ほか	さば みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さいやんげん	かぶ たまねぎ	<b>ごはん</b> ごむぎこ でんぶん さとう <b>さつまいも</b>	あぶら	小学校 693	小学校 24.3	小学校 18.6	小学校 2.6	
7	水	大山小麦 コッパン		ドライカレー	冬野菜とベーコンのスープ らっちゃんサラダ	ほか	ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ はくさい エリンギ キャベツ <b>うっきょう</b>	コッパン さとう	あぶら ドレッシング	小学校 566	小学校 25.3	小学校 21.0	小学校 3.8	●冬野菜について・・・今日のスープは、にんじん、かぶ、ブロッコリーなど冬野菜をたっぷり使いました。旬の食材は、栄養とおいしさがいっぱいまっています。特に冬野菜は、β-カロテンなどのビタミンが多く含まれているので、乾燥しがちな肌を健康に保つ働きがあります。
8	木	ごはん		かれのから揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 かみかみりどり	ほか	かれい ゆば とうふ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいやんげん	たまねぎ ごぼう たけのこ	<b>ごはん</b> でんぶん ごむぎこ こんにやく	あぶら	小学校 651	小学校 26.6	小学校 16.9	小学校 2.0	
9	金	ごはん		豚汁	平つくね ながいもの炒め煮	ほか	とりく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん しろうねぎ ごぼう たまねぎ しろうが	<b>ごはん</b> こんにやく ながいも さとう	あぶら	小学校 635	小学校 21.7	小学校 16.5	小学校 2.5	●豚汁について・・・具だくさんの豚汁は、豚肉やみそに含まれているたんぱく質と合わせて、野菜に含まれているビタミンや食物繊維をおいしくとることができます。みそは、日本の食生活を支えてきた伝統的な調味料です。「みそ汁は朝の毒消し」や「みそ汁一杯三里の力」などことわざもたくさんあります。
12	月	麦ごはん		いわしのしょうが煮	はくさいのみそ汁 根菜の五目炒め	ほか	いわし あぶらあげ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな れんこん しょうが	はくさい ごぼう だいこん むぎ さとう	<b>ごはん</b> むぎ さとう	あぶら	小学校 649	小学校 26.7	小学校 16.6	小学校 2.5	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

# 12月の予定献立表



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らう

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・6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 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					
13	火	ごはん		ベジしゅうまい	八宝菜 杏仁フルーツ	ほか	たらふたにく いか	ぎゅうにゅう にんじん	しょうが キャベツ はくさい きぬさや たまねぎ きくらげ みかん りんご たけのこ	ごはん でんぶん あんにくどうふ ごまごこ パンこ	ごまあぶら	小学校 663	小学校 27.3	小学校 12.3	小学校 1.7	●八宝菜について…今日の八宝菜は、鳥取県産の豚肉やいか、はくさい、たけのこ、きくらげ、しょうがなどで作りしました。「八」は、8種類ではなく数が多いことを表しています。肉、魚介、野菜などたくさんの具材のうまみが合わさり、野菜がたくさん食べられる料理の一つです。	
14	水	大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		さけのバジルフライ	冬野菜のミネストローネ たことわかめのサラダ	ほか	さけ ウインナー たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん フロッキー トマト バジル	かぶ たまねぎ にんにく キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう パンこ	あぶら	小学校 597	小学校 24.9	小学校 20.5	小学校 3.1	●たこについて…鳥取港で水揚げされたこと、酒ノ津でとれたわかめを使ってサラダを作りしました。たこは高たんぱく質で、低カロリーなうえ、たこに含まれているタウリンという成分は、疲労回復に効果が期待できます。自然の恵みや漁師さんに感謝しながらいただきます。
15	木	ごはん		あじの甘酢煮	白玉豆乳みそ汁 だいこんのべっこう煮	ほか	あじ みそ あぶらあげ とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	はくさい ほうれんそう さいいんげん	ごはん だいこん しょうが さとう	あぶら	小学校 626	小学校 26.4	小学校 13.4	小学校 2.3	●だいこんについて…今月中旬から地元の「鳥取ずいせん生産組合」のみなさんが、農業や化学肥料を使わない「自然農法」で育てただいこんを使用しています。愛情いっぱい大切に育てられただいこんを味わって食べてください。	
16	金	ごはん		焼肉	白ねぎのスープ 大学いも	ほか	ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん	キャベツ しめじ たまねぎ にんにく しょうが だいこん りんご なし	ごはん さつまいも ごま ごまあぶら	あぶら	小学校 728	小学校 20.7	小学校 18.7	小学校 2.0	●白ねぎについて…鳥取県は白ねぎの栽培が盛んで、生産量は西日本1位です。成長に合わせ根元に日光が当たらないように土をかぶせながら、手間暇かけて育てられています。白ねぎは、加熱すると甘味が出ておいしくなります。今日は白ねぎをたっぷり使ったスープです。	
19	月	ごはん		はまちのカレー揚げ	親がにのみそ汁 用瀬原木しいたけときとものうま煮	ほか	はまち かに みそ	ぎゅうにゅう さいいんげん にんじん	だいこん しろねぎ ほしいたけ りんご	ごはん さといも こんやく でんぶん	あぶら	小学校 696	小学校 23.0	小学校 22.1	小学校 1.8	★とっとりふるさと探検白～用瀬・佐治～★…今月のふるさと探検食材は、用瀬町で栽培された原木しいたけと、佐治町で収穫されたりんごです。天然の旨みの濃い原木しいたけと、標高400m以上の気温の低い環境で育てられたふじりんごを味わってください。	
20	火	ごはん		さばのゆずみそ煮	酒ノ津わかめのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	ほか	さば あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ さいいんげん	えのきたけ はくさい たまねぎ ゆず	ごはん さとう	あぶら	小学校 626	小学校 23.8	小学校 15.3	小学校 2.3	★冬至献立★…昔は夏にとれたかぼちゃを保存して、冬の大切な栄養源の一つとして食べていました。かぼちゃは、ビタミンAやビタミンCを多く含むので、冬至にかぼちゃを食べたかぜを予防しようとした先人の知恵だといえます。
21	水	ブルーベリー コッペパン		若鶏肉の ワインソースかけ	もみの木スープ ジングルベルサラダ	クリスマス ケーキ	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう フロッキー にんじん トマト	しろねぎ スイートコーン キャベツ たまねぎ りんご さとう ケーキ	コッペパン マカロニ でんぶん ごまごこ さとう ケーキ	あぶら	小学校 803	小学校 27.0	小学校 36.9	小学校 3.6	★クリスマス献立★…クリスマスは、西洋の冬至の祭典です。もみの木は、葉が落ちず一年中緑のままなので「永遠の命」を表現しています。今日はプロッキーをもみの木に見たて、スープに入れました。また、サラダは、赤・白・緑のクリスマスカラーを取り入れた「ジングルベルサラダ」です。	
22	木	ごはん		豚肉と白ねぎの しょうが炒め	いわしのつみれ汁 はりはり和え	ほか	ぶたにく いわし たら みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ごまつな	もやし ごぼう しろねぎ しょうが キャベツ だいこん たくあん	ごはん さとう でんぶん	あぶら	小学校 585	小学校 25.2	小学校 12.2	小学校 2.6	●しょうがについて…しょうがには、けつえきなが、血液の流れをよくし、からだを温める働きがあるので、寒い季節にぴったりの食材の一つです。今日は、鳥取市気高町瑞穂地区で栽培されたしょうがを使って豚肉と白ねぎを炒めました。しっかり食べて体を温めましょう。	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシビ」がご覧いただけます。