

【今月の鳥取市の給食目標】

寒さに負けないからだをつくろう！



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		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				
1	月	給食前の手洗いはしっかりできていますか？手洗いは風邪予防の第一歩です。気温が下がってくると、風邪のウイルスが活発に動き出します。手洗い、うがいをしっかりと体を守りましょう。	こめこ 米粉パン		とうふ 豆腐ハンバーグ	はくさいのポターージュ だいこんサラダ		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 ちりめんじゃこ	にんじん パセリ アロハコリー	たまねぎ コーン しいたけ きゅうり はくさい しめじ しょうが だいこん	こめこ こむぎこ さとう パンこ でんぶん さいも シチュールウ	ショートニング オリブあぶら バター あぶら ドレッシング	小学校 669	31.1	347	3.0
2	火	鳥取市産砂丘甘藷といわれるさつまいもや白ねぎ、にんじんなど、地元の食材にこだわったさつまいも汁です。鳥取県産鶏肉の食感とコクがおいしさを引き立ててくれる一品です。	はん ご飯		あか 赤かれの から揚げ	とりにこ 汁 い とうふ 炒り豆腐		あか カラレイ とりにこ みぞ あぶらあげ とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう えのき しょうが だいこん ほししいたけ たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ さつまいも さとう	あぶら	694	30.6	339	1.7
3	水	お好み焼きには関西風と広島風が有名です。給食では、ご飯と一緒に食べるので長いものと食材と一緒に混ぜ合わせた関西風にふわっと焼き上げています。	はん ご飯		この や お好み焼き	さけ 酒の津わかめスープ あつあ 厚揚げのピリ辛炒め		ぶたにく ちくわ しらす たまご ベーコン あつあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ デンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ えのき はくさい もやし	こめ ながいも さとう	ごまあぶら あぶら	628	24.9	362	2.7
4	木	みそおでんには地元のだいこん、にんじん、さいもなどの根菜類がたっぷり入っています。冬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。	むぎ はん 麦ご飯		いか フライ	みそおでん はくさいのおかか和え		するめいか とりにこ みぞ さつまいも うずらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい	こめ むぎ さいも こんにやく さとう	あぶら	632	30.1	319	2.2
5	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風習があります。「うそつき豆腐」という言い伝えにちなんでけんちん汁にしました。	はん ご飯		あつ 厚焼きたまご	けんちん 汁 こまつなの煮びたし	りんご ゼリー	たまご かまぼこ チーズ とうふ さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ごまつぎ	えだまめ たまねぎ ごぼう だいこん しょうが はくさい なめこ コーン	こめ さいも こんにやく りんごゼリー	ごまあぶら あぶら	651	25.3	469	2.5
8	月	8のつく日はかみかみ献立です。今日は、気高中学校のおすすめかみかみ献立です。献立紹介は、食育だより12月号に掲載しています。読んでみてくださいね。	こめこ みるみ米粉パン		かみかみ 牛肉	ポトフ ジャーマンポテト	バリッシュ	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー ベーコン チーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん パセリ	だいこん はくさい たまねぎ しめじ	こむぎこ さとう じゃがいも みずあめ	ショートニング くるみ バター	689	32.6	420	3.3
9	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		さば の かば焼き	こまつなのみそ汁 かみかみ白和え		さば あつあげ みぞ とうふ するめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつぎ ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのき はくさい	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	647	27.5	386	2.2
10	水	白ねぎは、冬野菜の1つです。成長するたびに土をかぶせていき、日に当たらないように育てることで茎の白いねぎをつくることができます。気温が低く寒いと、より甘さが増し、おいしくなります。	こめこ 五穀ご飯		ぶた 豚だいこん	しろ 白ねぎラーメン だいがく 大学いも		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん デンゲンサイ	しょうが もやし だいこん えだまめ キャベツ たまねぎ しょうが	こめ おおむぎ もちぎび もちあわ アマランス ちゅうかめん さつまいも みずあめ さとう	あぶら くるごま ごま	686	23.7	337	2.8
11	木	たらは、高たんぱく低脂肪の白身の魚です。鳥取県では、近年、水揚げされるようになり給食にもよく使用しています。今日はフライにしています。	はん ご飯		たら フライの タルタルソースかけ	じゃがいものみそ汁 たこときゅうりの梅肉和え		たら あぶらあげ みぞ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	らつきょう たまねぎ えのき きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	674	25.3	317	2.2

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。

平成26年 12月 学校給食予定献立表

その2

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

寒さに負けないからだをつくろう！



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		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				
12	金	金時豆は、赤紫色が鮮やかなことから、赤いんげん豆とも呼ばれ、昭和初期、北海道十勝地方で「金時」という品種の栽培をしている中で発見されました。	ごはん		はまちのしょうが焼き	すき焼き きんときまめ あまに 金時豆の甘煮		はまち ぎゅうにく ぶたにく とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えのき たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ	ごめ しらたき ふ さとう	あぶら	小学校 739 中学校 0	30.7 0.0	340 0	2.4 0.0
15	月	今年初登場「揚げパン」です。鳥取県産大豆を使用したきなこをまぶしています。揚げパンは、今から45年ほどまえ、昭和40年代の子供たちがよく食べていた給食です。先生に詳しく聞いてみてね。	けんさん 県産きなこ 揚げパン		ぶたにく 豚肉の 白ねぎソースかけ	たらとはくさいのスープ はりはりサラダ		きなこ ぶたにく たら	ぎゅうにゅう スキムミルク ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが えのき しろねぎ もやし たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん きゅうり きくらげ	ごむぎこ さとう でんぶん はるさめ	ショートニング あぶら ごまあぶら ごま	643 756	29.4 34.6	383 422	3.7 4.5
16	火	酢に含まれているクエン酸には、疲れをとってくれる働きがあります。また、カルシウムの吸収をよくしてくれる働きもあるので、牛乳などの食品と一緒にとると効果的です。	むぎ はん 麦ごはん		ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ	しょうがが入り豚汁 こまつなのり酢和え		たいちくわ ぶたにく みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり のり	にんじん ごまつぎ	しょうが えのき はくさい ごぼう キャベツ しろねぎ だいこん	ごめ さとう ごむぎこ むぎ でんぶん ベーキング パウダー こんにやく	あぶら	603 753	23.5 29.3	338 372	2.3 2.9
17	水	おからは、別名「うの花」とも呼ばれています。豆腐をつくらるときに大豆を絞った後に残るもので、白く、小さな花を咲かせる「うつつぎ」の花に似ていることから名づけられたそうです。	ごはん		しのだに 信田煮	もずく汁 おからの炒り煮		とりにく ベーコン かまぼこ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	デンゲンサイ ねぎ にんじん	えのき たまねぎ ほししいたけ ごぼう しろねぎ コーン グリーンピース	ごめ さとう こんにやく	あぶら	646 771	22.3 25.5	336 359	2.4 2.8
18	木	8のつく日はかみかみ献立です。今日は浜村小学校のかみかみおすずめ献立です。献立紹介は、食育だより12月号に掲載しています。読んでみてくださいね。	わかめ けんまい はん 玄米ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	ふゆやさい 冬野菜のクリーム煮 ポパイのソテー	みかん	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アロココ パセリ ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ はくさい しろねぎ はくさい キャベツ エリンギ	ごめ けんまい ごむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	680 857	25.9 32.2	362 409	1.8 2.2
19	金	食育の日 今月の「とっとりふるさと探検」食材は、梅と赤梨です。用瀬町の梅は気高産みそと混ぜ合わせてつけだれに、佐治町で栽培された赤梨はデザートにしています。	ごはん		さいわいにくや さわらの梅肉焼き	おや 親がにのみそ汁 キャベツのオイスター炒め	あかなし 赤梨	さわら みぞ おやかに	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ はくさい だいこん えのき しろねぎ キャベツ たまねぎ エリンギ	ごめ さとう	あぶら	619 751	27.7 32.7	332 361	2.8 3.5
22	月	きょうは「冬至」献立です。冬至は、1年の中で最も昼間が短く、最も夜が長い日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。	ごはん		かぼちゃ ひきにく 挽肉フライ	カレーうどん れんこんきんぴら		ぶたにく たら いとよりたい	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん いんげん かぼちゃ	たまねぎ しめじ しろねぎ にんにく れんこん えだまめ きくらげ	ごめ うどん こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	694 874	19.9 23.9	293 312	2.7 3.3
24	水	今日は、クリスマス献立です。クリスマスは、イエスキリストの誕生日を祝い、特別な料理を食べたり、ツリーをかざったりする行事です。みんなで楽しみたいと思います。	ハイジパン		ローストチキン	ミネストローネ ブロッコリーサラダ	クリスマス デザート	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ トマト アロココ	たまねぎ しめじ セロリ キャベツ きゅうり コーン レモン	ごむぎこ さとう じゃがいも ケーキ	ショートニング オリーブあぶら	705 854	29.1 41.2	314 334	3.3 4.0
25	木	今年最後の給食です。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。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、元気に新年を迎えましょう。	な 菜めし		さばの ゆずみそかけ	にく 肉じゃが はくさいとじゃこ炒め	なし 梨	さば みぞ だいず ぎゅうにく ぶたにく いとよりたい	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ひろしまな きょうな だいこな にんじん いんげん	ゆず たまねぎ はくさい キャベツ グリーンピース	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	708 864	29.2 35.7	313 333	3.4 3.9

ふとじ けたからちよう そだ た もの よてい しゅうかくしじょうきょう へんこう ばあい
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。