



12月に入り、今年も残すところわずかとなりました。気候も一段と寒くなって体調をくずしたり、かぜをひく人が増える季節です。また、さまざまな行事や年末の忙しさから、食生活が乱れやすくなります。生活のリズムを整えて抵抗力を高め、元気な体と心で新しい年を迎えましょう。



「**抵抗力**」を高めるために・・・

- ① **栄養**
- ② **運動**
- ③ **休養（睡眠）**



3つの生活習慣の基本を大切にしよう！

食事は、冬が旬の野菜や果物をしっかりと食べて、風邪予防に効果のあるビタミンを積極的にとろう！



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・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・歯をつくる(茶)		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					
1	月	わかめご飯	牛乳	さわらのフライ	豆腐のすまし汁 さといもの煮物	さわら とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん えだまめ	ごはん パンこ あぶら こむぎこ さといも さとう こんにやく	小学校 629	小学校 25.0	小学校 18.5	小学校 2.9	●さわらのフライについて・・・さわらは体が大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚で、「さごし」から「さわら」へと成長します。今日は地元鳥取港で水揚げされた、身のやわらかいさわらを使用しました。さわらのフライは、初めて登場する献立です。		
2	火	ご飯	豚肉のしょうが焼き	あじ団子汁 チンゲンサイの因幡のたれ炒め	花御所柿	ぶたにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが だいこん もやし たまねぎ(小)かき りんご	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	小学校 631	小学校 26.0	小学校 14.0	小学校 2.4	●花御所柿について・・・鳥取県の特産品の一つで主に東部地区で栽培されており、そのほとんどが八頭町郡家で栽培されています。きめの細かい肉質で果汁が多く、甘柿の中でも最高の甘さだと言われています。中学校には12月4日に登場するので、楽しみにしてください。		
3	水	キャロットパン	竹輪の磯辺揚げ	煮込みうどん こまつなのアーモンド和え		ちくわ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん とうがらし こまつな	しいたけ はくさい しろうねぎ キャベツ	コッペパン あぶら こむぎこ アーモンド うどん さとう	小学校 657	小学校 24.6	小学校 19.8	小学校 4.0	●こまつなのアーモンド和えについて・・・こまつなは今が旬の緑黄色野菜の一つで、ビタミンやミネラルが豊富です。特に、貧血予防に効果のある鉄分が多く含まれています。さらに、アーモンドにも鉄分が多く含まれるので、成長期のみなさんに不足しやすい栄養素をしっかりとることができる献立です。		
4	木	ご飯	平つくね	ひらたけのスープ だいずサラダ	花御所柿	とりにく ベーコン まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ひらたけ だいこん きくらげ たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう れんこん(中)かき	ごはん あぶら ごま	小学校 611	小学校 21.7	小学校 15.8	小学校 2.0	●ひらたけについて・・・鳥取市湖山町のビニールハウスで栽培されたひらたけです。味や香りにくせがなく、かみごたえがあるのが特徴で、汁物や天ぷら、炊き込みご飯などさまざまな料理に利用できます。今日は鳥取県産のきくらげやしめじとともに、スープに使用しました。		
5	金	ご飯	さばの塩焼き	吉野汁 ひじきとさつまいもの炒り煮		さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ えだまめ	ごはん あぶら でんぷん さつまいも こんにやく さとう	小学校 622	小学校 26.3	小学校 16.1	小学校 2.3	●さつまいもについて・・・鳥取市賀露・湖山・末恒地区の砂地を生かして、学校給食用に計画栽培されているさつまいも「砂丘甘藷」は、形がよく、あまみ強いことが特徴です。今日はふつくらと炊いたさつまいもの甘味と色合いが、ひじきの炒り煮のアクセントになっています。		
8	月	ご飯	若鶏肉のらっきょうソースかけ	はくさいのみそ汁 根菜の五目炒め		とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく うっきょう えだまめ はくさい えのきたけ れんこん ごぼう	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ さとう やきふ	小学校 742	小学校 26.5	小学校 24.5	小学校 2.7	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。かみごたえのある、若鶏肉のらっきょうソースかけや根菜の五目炒めを献立に取り入れています。一口30回を目標にして、よくかんで食べましょう。		
9	火	ご飯	ますの西京焼き	おでん ブロッコリーのごま和え		ます みそ さつまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ もやし	ごはん あぶら ごま さといも こんにやく さとう	小学校 634	小学校 29.0	小学校 14.6	小学校 1.8	●だいこんについて・・・今月使用するだいこんは、有機JAS規格の認定を受けた、鳥取ずいせん生産組合で生産されたものです。ずいせん生産組合の生産者の方はみなさんの健康を考えて、自然に寄り添いながら心をこめて作られただいこんを届けてくださっています。今日は、おでんにたっぷり使用しました。		
10	水	米粉パン	チリコンカン	かぶのスープ ジャーマンポテト		だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく かぶ キャベツ スイートコーン	こめこパン あぶら でんぷん じゃがいも	小学校 563	小学校 27.5	小学校 19.1	小学校 3.3	●かぶについて・・・春の七草の一つで「松」ともいい、古くから食べられている冬野菜です。かぶの根には「ジアスターゼ」や「アミラーゼ」といった、消化を助ける成分が多く含まれていて、胃腸を休める働きもあります。今日は、鳥取県産のかぶのスープです。		

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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」「とっとりふるさと探検」「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」「食育だより」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・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					
11	木	ご飯	牛乳	ぶりの照り焼き	豆腐みそ汁 ほうれんそうのり酢和え	ぶり とうにゅう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん はくさい えのきたけ	ごはん しらたまもち さとう	小学校 672	小学校 26.0	小学校 18.0	小学校 2.2	●豆腐について・・・だいに水をよく吸わせてから細かく砕き、そのしぼり汁を加熱したものが豆腐です。豆腐には、たんぱく質やビタミンが豊富に含まれています。今日は、旬の野菜や白玉もちを入れて、体が温まるみそ汁にしました。		
12	金	ご飯	牛乳	豚肉とキャベツのしょうが炒め	わかめスープ だいご大学いも	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ しょうが エリンギ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん さつまいも	729	21.3	18.1	2.0	●しょうがについて・・・今日の炒め物には、古くからしょうが栽培が盛んに行われている鳥取市気高町瑞穂地区のしょうがを使用しました。しょうがは体を温める働きがあるので、寒い冬におすすめの食材です。しょうがの風味を味わって食べてください。			
15	月	ご飯	牛乳	オムレツ	カレーシチュー らっきょうサラダ	たまご ぎゅうにく たご	ぎゅうにゅう ブロッコリー	にんじん たまねぎ にんにく なし らっきょう キャベツ	ごはん じゃがいも	753	24.3	23.7	3.1	●らっきょうについて・・・鳥取市の代表的な特産物である鳥取市福部町産のらっきょうは、生産者のみなさんが一粒一粒でいねいに育ててくださったものです。今年生産が始まってから100周年を迎えました。今日はカレーシチューとよく合うサラダに使用しています。			
16	火	ご飯	牛乳	はたはたのから揚げ	だいこんのみそ汁 しろねぎの塩こうじ炒め	はたはた あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ しろねぎ はくさい	ごはん こむぎこ でんぷん しろこうじ	599	21.4	16.9	1.9	●はたはたについて・・・鳥取県のはたはたは、脂がのっついておいしいと全国的にも有名です。給食では鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。油でカラッと揚げているので、頭も骨も食べることができます。			
17	水	ホワイトパン	牛乳	ローストチキン	ふゆやさい 冬野菜のミネストローネ はなやさい 花野菜サラダ	とり ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ かぶ カリフラワー にんにく スイートコーン	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう ケーキ	701	24.7	23.3	3.5	★クリスマス献立★今日は一日早いクリスマス献立の登場です。ホワイトパンやチキン、ミネストローネ、ケーキなどを取り入れました。みんなで会話を楽しみながら食べましょう。		
18	木	玄米ご飯	牛乳	いわしのしょうが煮	とり 鶏ごぼう汁 いかとながいの煮物	いわし とり いか	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えのきたけ はくさい たまねぎ えだまめ	けんまいごはん ながいも こんにやく さとう	591	25.6	13.4	2.0	★かみかみ献立★よくかんで食べると、歯やあごを丈夫にし、血流を良くして脳の働きを活性化などの良いことがたくさんあります。今回のかみかみ食材は、玄米、ごぼう、いかです。よくかんで食材の風味を味わってください。			
19	金	ご飯	牛乳	さわらの梅だれかけ	おや 親がにのみそ汁 うの花の炒り煮	さわら かに みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	うめ あかなし だいこん しろねぎ ほしいたけ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	712	29.1	20.5	2.5	★とっとりふるさと探検日～用瀬・佐治地域★今月の鳥取市の共通食材は用瀬町で収穫された紅さし梅と、佐治町の気温が低い環境で育てられた赤梨です。紅さし梅は鳥取市にある農産加工施設「野菜畑のシンデレラ」でペースト状にしてさわらの梅だれかけにしました。デザートも赤梨も味わって食べましょう。			
22	月	ご飯	牛乳	はまちのゆずだれかけ	もずくのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	はまち とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ かぼちゃ	ゆず えのきたけ たまねぎ えだまめ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	692	25.7	22.4	1.8	★冬至献立★冬至とは、一年の中で一番夜が長い日です。この日はかぼちゃを食べ、ゆず湯に入って、無病息災を祈る習慣があります。給食ではかぼちゃをそぼろ煮にし、ゆずは甘酢のたれにして揚げたはまちにかけられています。		
24	水	米粉パン	牛乳	デミグラスソースハンバーグ	しろ 白ねぎのクリーム煮 たことわかめのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく とり たご	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	トマト にんじん しろねぎ かぶ はくさい キャベツ	こめこパン さとう じゃがいも	642	32.1	22.5	3.6	●たごについて・・・日本では昔から食べられてきた海の幸で、疲れをとる働きのある「タウリン」という成分を多く含んでいます。鳥取港でもたくさん水揚げされるようになり、給食でもサラダや汁物などの具材としてたくさん使用しています。			
25	木	ご飯	牛乳	たらのフライ	さつまいものみそ汁 いりどり	たら あぶらあげ みそ とり	ぎゅうにゅう にんじん	はくさい しろねぎ れんこん ごぼう えだまめ しょうが	ごはん あぶら パンこ こんにやく こむぎこ さとう さつまいも	670	24.8	16.5	1.9	●根菜について・・・根菜とは土の中で育つ野菜のことで、かみごたえがあるものが多く、食物繊維が豊富でおなかの中をそうじしてくれる役割があります。今日は、さつまいもをみそ汁に、ごぼうやれんこん、にんじんをいりどりに使用しました。			

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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」「とっとりふるさと探検」「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」「食育だより」がご覧いただけます。