

12月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食のめあて

寒さに負けないからだをつくろう

とっとりしりつだいいちがっこうきゅうしよく
鳥取市立第一学校給食センター

『抵抗力』を高めるために・・・

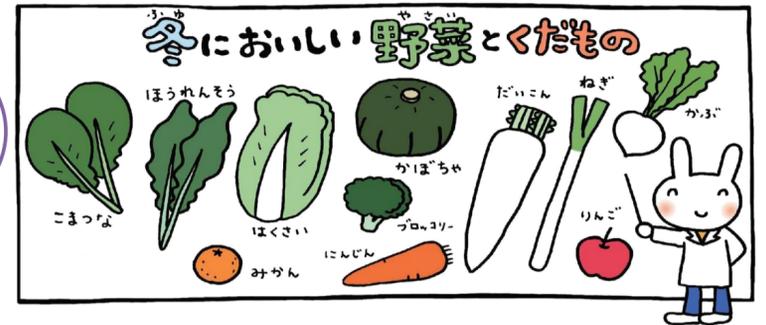
- ①栄養
- ②運動
- ③休養（睡眠）



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(赤) 第1群	おもに体の調子を ととのえる(緑) 第2群	おもに熱や力の もとになる(黄) 第3群	おもに体の調子を ととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力の もとになる(黄) 第5群	おもに熱や力の もとになる(黄) 第6群	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
1	月	わかめごはん		さわらのフライ	豆腐のすまし汁 さといもの煮物	さわら 豆腐 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 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。今日は地元の鳥取産の水揚げされた、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	ごはん		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	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 しらこ せし じんにく	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 しろうなぎ 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	ごはん		平つくね	ひらたけのスープ だいずサラダ	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	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	ごはん		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 たまねぎ えだまめ	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、甘味が強いことが特徴です。今日はふっ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	ごはん		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 らっきょう 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	ごはん		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 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、鳥取県産の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」ともいって、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。

12月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食のめあて

寒さに負けないからだをつくろう

とっとりしりつだいいちがっこうきゅうしよく
鳥取市立第一学校給食センター

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・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) 第1群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第2群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第3群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
11	木	ごはん		ぶりの照り焼き	豆乳みそ汁 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	●豆乳について・・・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乳です。豆乳には、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	ごはん		豚肉とキャベツのしょうが炒め	わかめスープ だいごく 大学いも		ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにゅう	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	あぶら	小学校 729	小学校 21.3	小学校 18.1	小学校 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	ごはん		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 たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	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	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 753	小学校 24.3	小学校 23.7	小学校 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、生産者みなさんが一粒一粒ていねいに育ててくださったものです。今年は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	ごはん		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	あぶら	小学校 599	小学校 21.4	小学校 16.9	小学校 1.9	●はたはたについて・・・鳥取県のはたはたは、脂がのっておいしく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もできます。
17	水	ホワイトパン		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	クリスマス ケーキ	とりにく 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	ごはん じゃがいも マカロニ さとう ケーキ	あぶら ドレッシング	小学校 701	小学校 24.7	小学校 23.3	小学校 3.5	★クリスマス献立★・・・今日は一足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	けんまい 玄米ごはん		いわしのしょうが煮	とりごぼう汁 いかとながいの煮物		いわし とりにく 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	あぶら	小学校 591	小学校 25.6	小学校 13.4	小学校 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たり、血流を良くして脳の働きを活性化するため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	ごはん		さわらの梅だれかけ	おやがにのみそ汁 うの花の炒り煮	あかなし 赤梨	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 ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	小学校 712	小学校 29.1	小学校 20.5	小学校 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。デザートの赤梨も味わって食べましょう。
22	月	ごはん		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	あぶら	小学校 692	小学校 25.7	小学校 22.4	小学校 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ています。
24	水	こめこ 米粉パン		デミグラスソースハンバーグ	しろねぎのクリーム煮 たことわかめのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく たこ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	トマト にんじん かぶ はくさい キャベツ	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		小学校 642	小学校 32.1	小学校 22.5	小学校 3.6	●たこについて・・・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	ごはん		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 とりにく	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 パンこ こんにやく こむぎこ さとう さつまいも	あぶら	小学校 670	小学校 24.8	小学校 16.5	小学校 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。