

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる		Kcal	g	g	g
							1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
1月	★今月のめあては「寒さに負けないからだをつくろう！」 日に日に寒さが増して、本格的な冬が始まります。これからの時期は、寒くて空気も乾燥しているので、風邪が流行します。風邪を予防するために、手洗いうがい、そして規則正しい生活リズムを保ち、栄養のバランスのとれた食事を	ご飯		鶏肉とさつまいものカシューナッツ炒め	きのこのみそ汁 納豆和え	デザートほか	とり なっとう シーチキン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが しめじ エリンギ たまねぎ きゃべつ	ごはん さつまいも てんぷん さとう	あぶら カシューナッツ マヨネーズ	小学校765 中学校292	25.5 30.0	290 306	1.5 1.8
2火	心がけ、寒さに負けないからだをつくりましょう。 	ご飯		さばのゆずみそかけ	長いものトロろ汁 炒り豆腐	デザートほか	さば みそ たまご とり	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ グリーンピース	ごはん さとう ながいも てんぷん	あぶら	646 755	27.9 32.6	300 317	1.9 2.3
3水	★きゃべつ きゃべつには、ビタミンUが含まれ、傷ついた胃腸の粘膜をなおす力もあります。また食物繊維もいっぱいあります。ソテーを残さず食べて、おなかを元気にしましょう！	米粉パン		岩鶏の照り焼き	かぶのクリームシチュー 小松菜ときゃべつのソテー	みかん	とり いかだんご ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん フロッキー	しょうが たまねぎ かぶ こまつな きゃべつ	パン さとう こむぎこ	あぶら	620 712	29.7 34.3	378 407	2.6 3.1
4木	★はまち はまちは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。40センチぐらいのものを「はまち」と呼び、1メートルぐらいに成長したものを「ぶり」と言います。青谷町夏泊でも、はまち漁が行われています。	ご飯		はまちのしょうが煮	とうふのすまし汁 根菜たっぷりピリ辛ひき肉煮	デザートほか	はまち とうふ ぶた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん フロッキー	しょうが にんにく たまねぎ えのき たいこん	ごはん さとう てんぷん	あぶら	650 763	27.6 32.6	310 344	2.3 2.7
5金	★ヨーグルト 8世紀ごろに古代トルコの遊牧民が食べたのが始まりだと言われています。日本では最初、『凝乳』と呼ばれ、大正時代にヨーグルトと呼ばれるようになったそうです。	ご飯		たらピカタ	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	デザートほか	ぎゅうにゅう ぶた たら たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	パセリ にんじん	コーン たまねぎ みかん パイ	ごはん じゃがいも ナタデココ はちみつ	あぶら	736 864	31.8 37.7	314 333	2.2 2.6
9火	★けんちん汁 鎌倉にある建長寺から始まったことから『建長寺汁』と呼ばれ、後に『けんちん汁』となりました。けんちん汁はたっぷりの野菜とくずした豆腐の入った具だくさんの汁です。寒くなると温かい汁物が、心もからだも温まりますね。	ご飯		本家スタミナ納豆	けんちん汁 白菜の煮びたし	りんご	とり なっとう とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんジャコ	にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも こんにゃく	こまあぶら	652 749	27.4 31.5	362 390	1.6 1.9
10水	★おから ゆでた大豆をしぼりだし、豆腐のもとになる豆乳をつくる時できるのが「おから」です。なんと原料の4割が、おからとして残るそうです。いろいろな栄養がいっぱい残っている「おから」をサラダにしました。	米粉パン		ほうれんそうしゅうまい	白ねぎ入り塩ラーメン おからサラダ	デザートほか	しゅうまい ぶた おから たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん フロッキー	もやし しょうが はくさい たまねぎ コーン	パン ちゅうかめん	マヨネーズ	730 835	31.9 36.3	319 336	3.2 3.6
11木	★ゆず 今日は、酢のものにゆずが入っています。ゆずの調理方法は皮を薄くむいて料理や器に合わせて飾り切り、香りと一緒に彩りとして使い、果汁はすっばさが強いので酢として使えますよ。ただし、使いすぎないことがコツです。	たこめし		さわらの西京焼き	しょうのけつ汁 ゆず入りわかめとくらげの酢物	デザートほか	さわら ぶた とうふ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ごぼう ゆず だいこん きゅうり	ごはん こんにゃく さといも さとう	こま	654 766	30.9 36.6	338 371	2.7 3.1

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」や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」をご覧いただけます。

★本字は青谷町で育った食べものです。収穫状況により、変更になる場合があります。

日	曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
12	金	★だいこん 春の七草のひとつ『すずしろ』として昔から親しまれてきました。春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。だいこんのおろし汁に、はちみつを入れて飲むと、のどの痛みによいとされています。	ごはん		あごの天かつ	冬野菜カレー <small>大根と水菜のドレッシング炒め</small>	あご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ズッキーニ トマト みずな	たまねぎ カリフラワー だいこん なし コーン	ごはん パンこ さといも こんにゃく	あぶら ドレッシング	小学校 659 中学校 769	25.9 29.1	291 304	2.7 3.0	
15	月	★豚肉 豚肉には、疲労回復効果があり、またイライラを防ぐビタミンB1がたっぷり含まれています。良質なたんぱく質も多く、卵なら2個、ごはんなら茶碗約6杯分が、豚肉100g中に含まれています。	ごはん		豚キムチ 丼の具	わかめスープ <small>チンゲンサイのオイスター炒め</small>	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ちんげんさい	にんにく たまねぎ はくさい きゃべつ しょうぶ ちやし しめじ エリンギ	ごはん さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	594 716	26.1 33.2	378 422	1.8 2.1	
16	火	★おでん おでんは、室町時代に出現した『田楽』と呼ばれる煮込み料理に『お』をつけ『おでんがく』→『おでん』と呼ばれるようになりました。地域によって、おでんの具材も味もいろいろあります。	ごはん		いわしフライのタルタルソース かけ	みそおでん <small>大豆とひじきの炒り煮</small>	いわし つくね たまご みそ さつまあげ あつあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ らっきょう たいこん れんこん ごぼう	ごはん さとう パンこ こんにゃく ごむぎこ	あぶら マヨネーズ ごま	794 910	31.8 35.3	408 440	2.1 2.4	
17	水	★ミネストローネ ミネストローネは、主にトマトを使った、イタリアの野菜スープです。イタリアでは使う野菜も季節や地方によって様々で、田舎の家庭料理といったおもむきです。	大山の恵み 丸パン		鮭ときのこのチーズ焼き	ミネストローネ 海そうサラダ	さけ ウイナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ わかめ とさかのり	サラダセロリ にんじん トマト いんげん パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ きゃべつ にんにく だいこん コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	591 705	32.8 38.8	407 449	2.6 3.2	
18	木	★よくかんで食べよう！(8のつく日は、かみかみデー) よくかんで食べると肥満予防、味覚の発達、言葉の発達、脳の発達、歯を丈夫にする、がんの予防、胃腸快調など、からだによいことがたくさんあります。意識してよくかんで食べるようにしましょう。	ごはん		チキンカツ	ほうれんそうのかきたま汁 きんぴらごぼう	とりにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	豚れんどう にんじん	たまねぎ ごぼう えだまめ	ごはん ごむぎこ さとう パンこ こんにゃく てんぷら	あぶら ごま	722 858	33.4 38.2	407 497	2.2 2.5	
19	金	★とっとりふるさと探検 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、用瀬町の梅と佐治町の赤梨の登場です。	とんかつ ごはん		ぶりの梅肉ソース かけ	お親がにのみそ汁 春菊と白菜のおひたし	とうふ ぶり かつおぶし かに みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゆんぎく はねぎ	しょうが しょうぶ ごぼう かぶ うめ はくさい なし	ごはん さとう	あぶら	672 776	30.8 35.6	422 463	2.6 3	
22	月	★冬至 12月22日は、1年で最も昼間が短く、夜が長い1日で冬至と言われます。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、『無病息災(病気をせず元気に過ごすこと)』を願う風習があります。今日は冬至献立です。	ごはん		干草焼き	根菜汁 かぼちゃのそぼろ煮	とうふ とりにく たまご ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん ごぼう だいこん えだまめ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく	あぶら	684 795	28.1 32.4	392 427	2.5 3	
24	水	★クリスマス献立 25日で、学校も給食も今年最後の日です。今年はどうな1年でしたか？クリスマスにちなんで献立にしました。もうすぐ冬休みですね。生活リズムを	ホワイト パン		チキンマスタート 焼き	白ねぎのポタージュ プロ☆カリレモンサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん ズッキーニ	しょうが しょうぶ たまねぎ しめじ レモン グリンピース カレフラワー	パン じゃがいも ごむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ	640 746	28.4 32.8	334 358	2.9 3.5	
25	木	くずさず、元気な毎日 を過ごしましょう。	カレーピラ フ		さわらの香味焼き	ポトフ ほうれんそうの洋風師とじ	さわら ウイナー たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	サラダセロリ にんじん 豚れんどう	たまねぎ だいこん はくさい しいたけ エリンギ	ごはん パンこ じゃがいも デザート	あぶら バター	792 902	29.7 34.1	338 352	2.8 3.2	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピや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」をご覧いただけます。

★本字は青谷町で育った食べものです。収穫状況により、変更になる場合があります。*25日の栄養価はデザート(メソドノエル)で計算してあります。