



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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海苔	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
1	木	のっぺい汁とは、にんじんやごぼう、だいこんなどの野菜や、油揚げ、こんにやくなどをだして煮て、しょうゆや塩で味を調え、片栗粉でとろみをつけたお汁です。とろみをつけることで料理が冷めにくくなり、寒い冬にぴったりです。しっかり食べてからだを温めましょう。	むぎこ飯 麦ご飯		ささみのみそカツ	のっぺい汁 じゃがいもの炒め物		ささみ みぞ あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう だいこん しろねぎ えだまめ にんにく	こめ むぎこ むぎこ パンこ さとう こんにやく でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 637	25.6	303	2.4
2	金	今日の主菜はさばの塩こうじ焼きです。さばやいわし、はまちなどの青魚には、脳を活性化し、記憶力をアップさせる働きのあるドコサヘキサエン酸が豊富に含まれています。しっかり食べて、勉強やスポーツに役立ててください。	ほんご飯 ご飯		さばの 塩こうじ焼き	鶏肉のふわり団子汁 ゆばとほうれんそうの 和え物		さば とりにく たまご みぞ とうふ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのほ ほうれんそう	しょうが えのきたけ はくさい だいこん	こめ しおこうじ でんぶん	ごまあぶら	627	30.5	307	2.3
5	月	こまつなは、1年中食べることができますが、冬が旬の野菜でカルシウムやビタミンAを多く含んでいます。今日はビタミンAの吸収率をよくするために、油で炒めてソテーにしました。	たいせんとこむぎ 大山小麦 コッペパン		マーメレード ポーク	クリームスパゲッティ こまつなときのこのソテー		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えじ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン マーメレード スパゲッティ あぶら	648 778	27.6 32.6	366 399	2.5 3.4	
6	火	だいずを水に漬けてすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁をこしたものを、豆乳といいます。ちなみに、汁をこして残った繊維質のものがおからです。今日は、鳥取産のだいずを使用して作った豆乳と鹿野産のさつまいもを使用して、豆乳みそ汁にしました。	ほんご飯 ご飯		あじフライ	さつまいもの豆乳みそ汁 切り干し大根の含め煮		あじ たまご あぶらあげ とうにゅう みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あおじそ にんじん	はくさい しろねぎ きりしだいこん えだまめ	こめ むぎこ パンこ さつまいも しらたまもち さとう	あぶら	674 778	27.2 29.6	343 363	2.1 2.5
7	水	今日の筋肉マン丼の具には、たんぱく質を多く含む、牛肉や豚肉、卵を使用しています。たんぱく質は、血や筋肉など、からだをつくるもとになる栄養素です。また、副菜に使用したもずくやじゃこは、骨をつくるもとになるカルシウムが豊富です。給食をしっかり食べて、丈夫なからだづくりをしていきましょう。	ほんご飯 ご飯		きんにく 筋肉マン丼の具	もずくのすまし汁 チンゲンサイのじゃこ炒め		ぎゅうにく ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ もずく	にんじん グリーンピース チンゲンサイ	たまねぎ しょうが はくさい えのきたけ しろねぎ だいこん	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	592 702	26.3 30.7	322 346	2.8 3.2
8	木	毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。手づくりの春巻きには、鳥取産のたけのこを、八宝菜には鳥取産の水揚げされたいかや鹿野産のヤーコンを使用しました。しっかりと飲んで味わって食べてください。	むぎほん 麦ご飯		はる巻 春巻き	しかの 鹿野ヤーコン入り八宝菜 かみかみフルーツ		かまぼこ ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たけのこ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ヤーコン はくさい みかん パイン もも	こめ むぎこ むぎこ はるさめ さとう でんぶん ナタデココ	ごまあぶら あぶら	657 831	22.2 27.2	294 304	2.3 2.9
9	金	冬野菜カレーには、れんこんや、鹿野産のにんじん、さつまいも、ブロッコリーなどが入っています。ブロッコリーには、ビタミンCやカロテンがたくさん含まれています。茎の部分にもつぼみと同じくらい栄養がありますので、捨てずに調理して、残さずいただきますよう。	ほんご飯 ご飯		さわらのムニエル	ふゆ 冬野菜カレー キャロットサラダ		さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ れんこん にんにく なし キャベツ コーン	こめ むぎこ じゃがいも さつまいも	バター カレールー あぶら ドレッシング	765 897	26.2 31.0	312 327	3.0 3.4
12	月	今日は、鹿野産のほくほくとしたかぼちゃをたっぷり使用して、かぼちゃのグラタンを作りました。かぼちゃは、皮膚や粘膜の機能を保つ働きがあるビタミンAや、老化を防ぐビタミンEが豊富な食べ物です。	たいせんとこむぎ 大山小麦 アップルパン		かぼちゃの グラタン	かぶのポトフ わかめサラダ		とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ブロッコリー かぼちゃ にんじん ほうれんそう	りんご たまねぎ かぶ はくさい だいこん コーン レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも さとう	バター あぶら	596 726	19.9 23.3	375 414	3.2 4.1



さむ まけ
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	おもに血・筋肉・骨をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
13	火	白ねぎは、鳥取県の特産品です。白ねぎにこまを入れて白ねぎソースを作りました。鹿野町でも多く栽培されていて、給食でも鹿野町産の白ねぎを使用しています。白ねぎに含まれる「アリシン」には、体を温めかぜをひきにくくする働きがあります。	麦ご飯		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	石狩汁 きんぴらごぼう	花御所柿	とりく さつ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しゆんぎく さやいんげん	しろねぎ ほくさい だいこん ごぼう かき	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	小学校 609	28.0	327	2.4
14	水	はまちは、ぶりの若い時期の呼び名で、モジャコーツパス→ハマチ→マルゴブリと名前が変わります。今日は、鳥取港で水揚げされた旬のはまちをから揚げにし、レモンソースにからめました。	ご飯		はまちの レモンがらめ	とろろ汁 炒り豆腐		はまち たまご とりく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが レモンかじゅう だいこん たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ むぎこ でんぶん さとう ながいも こんにやく	あぶら	676	26.8	290	2.4
15	木	今日のハンバーグのソースには、古くからしょうが栽培が盛んに行われている鹿野町産のしょうがを使っています。しょうがには、ジンゲロールやショウガオールという辛み成分が含まれていて、からだを温めるはたらきがあります。	ご飯		ジンジャーソース ハンバーグ	だいこんとわかめのスープ クラブサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん ほししいたけ にんにく しょうねぎ キャベツ	こめ パンこ さとう マカロニ	あぶら でんぶん ごま ドレッシング	692	29.4	323	2.1
16	金	豆腐竹輪は、江戸時代から鳥取県東部に伝わる特産品です。普通の竹輪よりやわらかく、豆腐の風味を感じるのが特徴です。そのまま食べてもおいしいですが、今日はサクサクとした食感のあるパン粉揚げにしました。	たご飯		豆腐竹輪の パン粉揚げ	豚汁 さつまいも ひじきの炒り煮		たこ とうふちくわ ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん	しょうが ほくさい ごぼう しろねぎ えだまめ	こめ むぎこ パンこ さといも さつまいも こんにやく さとう	あぶら	636	26.6	338	3.8
19	月	毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」です。12月は、用瀬町で栽培されている原木しいたけと、標高600mの寒暖の差の大きい環境を生かして栽培されている佐治町のふじりんごが、鳥取市内の全小中学校の給食に一斉に登場します。	大山小麦 コッペパン		たら のフライ	用瀬原木しいたけの クリーミースープ ほうれんそうの アーモンド炒め	ふじりんご	たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ ほししいたけ キャベツ コーン りんご	コッペパン むぎこ パンこ じゃがいも こめこ	バター アーモンド あぶら	638	23.4	399	2.9
20	火	みそは、米、大豆、塩を原料とする日本の伝統的な調味料です。みそのうま味は、熟成が進み、大豆たんぱくが分解されてきたアミノ酸によるもので、食材の味をひきたえます。鹿野学校給食センターでは、鹿野町産のみそを使用しています。	ご飯		豚肉の しょうが焼き	みそおでん 納豆和え		ぶたにく さつまあげ うずらたまご みそ なっとう シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん	こめ さとう さといも こんにやく	マヨネーズ	649	29.3	310	2.2
21	水	冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。この日は、かぼちゃを食べゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣があります。今日は、冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使用した献立にしました。	ご飯		さわらの ゆずだれかけ	吉野汁 かぼちゃの煮つけ		さわら かまぼこ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ゆず えのきたけ ほくさい しろねぎ たまねぎ しょうが	こめ でんぶん むぎこ さとう しらたまもち	あぶら	644	24.1	266	1.8
22	木	今日は、今年最後の給食です。一早いクリスマス献立にしました。クリスマスはイエスキリストの誕生を祝う行事ですが、近年、日本でも冬の行事として定着しています。楽しい給食時間にしましょう。	ピラフ		ローストチキン	冬野菜のミネストローネ 花野菜サラダ	クリスマス ケーキ	とりく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト フロッキー	コーン しょうが にんにく ほくさい かぶ にんにく カリフラワー キャベツ	こめ さとう じゃがいも マカロニ ケーキ	バター ドレッシング	769	26.6	293	3.0
														869	28.6	304	3.6

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。