



寒さに負けない体をつくろう！

| 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 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・海そう | 3群 主に炭水化物 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 | 月 | 鳥取県近海で水揚げされたいかを使った団子をスープに入れました。いかには、たんぱく質、タウリンが含まれていて、疲れを取る働きがあります。 | コッペパン | | 手づくりハンバーグのデミグラスソースかけ | いか団子スープ ジャーマンポテト | | ぎゅううにく ぶたにく たまご いか ベーコン | ぎゅううにゆう | にんじん パセリ | たまねぎ しめじ ほうきい かぶ しめじ だいこん | こむぎこ じゃがいも ぼんご さとう | あぶら | 小学校 571 | 29.8 | 304 | 2.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | 中学校 679 | 35.1 | 325 | 3.5 |
| 2 | 火 | 鳥取港で水揚げされたさわらを香草焼きにしました。さわらも成長するにつれ名前が変わる出世魚です。幼魚のころは「さごし」と呼ばれています。 | ごはん | | さわらの香草焼き | なめこ汁 千草和え | | さわら とうふ みぞ | ぎゅううにゆう | にんじん ねぎ ほうれんそう | だいこん なめこ ほうきい えのきたけ | こめ ぼんご | あぶら ごまあぶら | 568 | 24.3 | 315 | 1.9 |
| | | | | | | | | | | | | | | 682 | 29.0 | 342 | 2.2 |
| 3 | 水 | 鹿野町産のみそを使ってみそがらめをつくりました。みそは、蒸した大豆に塩を混ぜ、麹菌で分解し発酵させて作ります。日本の伝統的な調味料です。 | ごはん | | ぶたにく 豚肉のみそがらめ | キムチスープ チャプチェ | | ぶたにく ぎゅううにく とうふ たまご みぞ | ぎゅううにゆう | にんじん | にんにく ほうきい たけのこ もやし だいこん たまねぎ | こめ はるさめ かたくり さとう | あぶら ごまあぶら | 605 | 26.2 | 303 | 2.4 |
| | | | | | | | | | | | | | | 731 | 31.1 | 325 | 2.9 |
| 4 | 木 | 八宝菜は、中華料理のひとつです。今日は、鳥取県産の豚肉、いか、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、きくらげ、鹿野町産のしょうが、はくさいを入れて作りました。 | むぎ はん 麦ご飯 | | しゅうまい | 八宝菜 中華サラダ | | ぶたにく ハム うずらたまご いか | ぎゅううにゆう | にんじん | にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ きくらげ ほうきい もやし きやべつ | こめ むぎ かたくり さとう | あぶら ごまあぶら | 611 | 27.3 | 297 | 2.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | 768 | 34.8 | 317 | 2.8 |
| 5 | 金 | とりこ汁は、鳥取県産の鶏肉、油揚げ、だいこん、さつまいも、白ねぎ、みその入ったみそ汁です。おむすびのりには、自分でご飯を入れて大きいおにぎりにして食べましょう。 | なめし 菜飯 | | さばの甘酢かけ | とりこ汁 きんときまめ 金時豆 | おむすびのり | さば とりにく あぶらあげ きんときまめ みぞ | ぎゅううにゆう のり | にんじん だいこんぼ | だいこん しょうが しろうね | こめ さとう さつまいも かたくり | あぶら | 749 | 28.9 | 317 | 2.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | 901 | 33.9 | 338 | 2.6 |
| 8 | 月 | ほうれんそうは今が旬の野菜です。ほうれんは、現在のイランの国をあらわしていて、もともとは、イランあたりから伝わってきた野菜です。 | こめ こ 米粉パン | | タンドリーチキン | クリームスープスパゲティ ほうれん草のソテー | | とりにく ベーコン | ぎゅううにゆう ヨーグルト | パセリ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう | たまねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン | こめ こむぎこ | あぶら オリーブあぶら | 668 | 37.5 | 352 | 3.1 |
| | | | | | | | | | | | | | | 787 | 44.0 | 381 | 3.7 |
| 9 | 火 | ちゃんこ鍋は大鍋に、魚や、肉、野菜などを入れ、水たきのようにしたカシ料理です。鹿野町産の白菜、水菜、白ねぎを入れて作りました。 | ごはん | | とうふ、ちくわ 豆腐竹輪の 磯辺揚げ | ちゃんこ鍋 かぶの甘酢漬 | | とうふちくわ あぶらあげ とりにく とうふ たまご | ぎゅううにゆう こんぶ あおのり | にんじん | ほうきい しいたけ みぞ しろうね かぶ | こめ こむぎこ こんにやく さとう | あぶら | 684 | 27.1 | 393 | 2.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | 802 | 31.0 | 425 | 3.1 |
| 10 | 水 | 今日は鹿野町産の切干大根を使った煮物です。同じ量のだいこんと比べるとカルシウムが15倍、鉄分が32倍含まれています。 | ごはん | | さけのみそ マヨネーズ焼き | もずくのすまし汁 きりぼし、だいこん 切干大根の煮物 | | さけ とりにく かまぼこ みぞ | ぎゅううにゆう もずく | にんじん いんげん パセリ こまつな | えのきたけ たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん | こめ | あぶら マヨネーズ | 538 | 24.2 | 294 | 2.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | 643 | 28.5 | 319 | 3.2 |
| 11 | 木 | はたはたは、鳥取港で水揚げされたものを一夜干したものです。カルシウムは骨を丈夫にする働きがあります。 | むぎ はん 麦ご飯 | | はたはたの から揚げ | あつあつ 厚揚げと小松菜のみそ汁 ごもく、まめ 五目豆 | スイーツ ポテト | はたはた あつあげ だいす とりにく たまご | ぎゅううにゆう なまクリーム | にんじん こまつな いんげん | たまねぎ しめじ れんこん | こめ むぎ こんにやく さつまいも さとう | あぶら バター | 769 | 28.0 | 405 | 2.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | 902 | 33.6 | 454 | 3.1 |

寒さに負けない体をつくろう！



| 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 | | | | |
| 12 | 金 | 鹿野町産のじゃがいもを使った肉じゃがに、ごまを入れました。ごまには、ビタミンEとカルシウムが多く含まれていて、成長を助ける働きがあります。 | ごはん | | 厚焼き卵 | ごま入り肉じゃが ほうれんそうのり酢和え | | たまご ぎゅうにく ツナ | ぎゅうにゅう のり | ほうれんそう にんじん いんげん | きやべつ たまねぎ | こめ じゃがいも こんにやく さとう | あぶら ごま | 小学校 657 | 25.7 | 349 | 2.0 |
| | | | | | | | | | | | | | 中学校 757 | 28.7 | 371 | 2.2 | |
| 15 | 月 | 鶏肉と鹿野町産のかぼちゃを入れて、グラタンにしました。かぼちゃは、とても栄養豊富な食べ物です。特にビタミンEが多く含まれ、風邪の予防に良い食品です。 | こめ 米粉パン | | かぼちゃの グラタン | かぶのコンソメ煮 イタリアンサラダ | | ベーコン ウインナー いか | ぎゅうにゅう チーズ | ブロッコリー かぼちゃ にんじん こまつな | たまねぎ かぶ キャベツ ほうろく コーン | こめ じゃがいも さとう | あぶら ドレッシング | 611 | 26.5 | 407 | 2.8 |
| | | | | | | | | | | | | | 724 | 31.4 | 454 | 3.5 | |
| 16 | 火 | 豆乳は、大豆をしばった汁です。豆乳は、植物たんぱく質やビタミンも多く含んでいて栄養豊富です。豆乳をみそ汁に入れると柔らかい味になります。 | ごはん | | 若鶏肉の 白ねぎソースかけ | とうもろこし 豆乳汁 れんこんのきんぴら | | とりにく だいず あぶらあげ ちくわ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ さやいんげん | しろねぎ だいこん はくさい しめじ れんこん | こめ こんにやく さとう | あぶら ごま | 599 | 26.7 | 334 | 2.4 |
| | | | | | | | | | | | | | 720 | 31.2 | 359 | 3.1 | |
| 17 | 水 | 冬野菜カレーは、ほうれんそう、にんじん、鹿野町産のブロッコリーなどの入ったカレーです。ブロッコリーは、ビタミンCやカロテンがたくさん含まれています。茎もつぼみと同じくらい栄養があります。 | ごはん | | あじミンチカツ | 冬野菜カレー ブロッコリーのサラダ | | あじ ぶたにく | ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん ほうれんそう | たまねぎ にんにく しょうが だいこん | こめ マーロン じゃがいも | あぶら ごま カレールー ドレッシング | 735 | 25.5 | 371 | 2.4 |
| | | | | | | | | | | | | | 868 | 28.4 | 389 | 3.0 | |
| 18 | 木 | いもこん鍋は、さといもとこんにやくを中心に大根やにんじんなどを入れた鍋のことで、鳥取藩の伝統料理です。鳥取市報12月号に作り方が紹介されています。ぜひ作ってみてください。 | はつがけんまい 発芽玄米ご飯 | | ますの塩焼き | いもこん鍋 きのこの卵とじ | | ます とりにく あぶらあげ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | かぶ ごぼう しめじ えのきたけ きくらげ たまねぎ グリーンピース | こめ さといも こんにやく かたくりこ さとう | あぶら | 590 | 28.7 | 299 | 2.5 |
| | | | | | | | | | | | | | 704 | 34.0 | 319 | 2.9 | |
| 19 | 金 | <食育の日・鳥取ふるさと探検> 鳥取市全小学校・中学校の給食で鳥取市用瀬町産の梅と佐治町産の赤梨を使用した献立を作りました。梅ソースにして、はまちフライにかけました。 | ごはん | | はまちフライの 梅ソースかけ | おや親がにのみそ汁 ほうれんそうのおかか煮 | あかなし 赤梨 | はまち かに かつお みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | だいこん えのきたけ しろねぎ はくさい ごぼう なし うめ | こめ かたくりこ さとう | あぶら | 707 | 32.3 | 338 | 3.0 |
| | | | | | | | | | | | | | 827 | 38.7 | 365 | 4.0 | |
| 22 | 月 | 今年の冬至は、12月22日です。冬至は、1年の間で昼が最も短く夜が最も長くなる日です。日本では、冬至にかぼちゃやゆずを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。 | ごはん | | さばの ゆずみそかけ | けんちん汁 かぼちゃのそぼろ煮 | | さば とうふ とりにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ さやいんげん かぼちゃ | ゆず だいこん たまねぎ ほししいたけ あかなし | こめ さといも こんにやく かたくりこ | あぶら | 650 | 26.8 | 317 | 2.6 |
| | | | | | | | | | | | | | 773 | 31.2 | 336 | 2.8 | |
| 24 | 水 | クリスマスにちなんで、鹿野地鶏のローストチキンとクリスマスデザートをつけました。 | ホワイトパン | | 鹿野地鶏の ローストチキン | パンプキンポタージュ はなやさい 花野菜サラダ | クリスマス デザート | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | かぼちゃ パセリ ブロッコリー あかピーマン | たまねぎ セロリ カリフラワー キャベツ | こむぎ | あぶら ドレッシング デザート | 760 | 25.5 | 342 | 1.8 |
| | | | | | | | | | | | | | 882 | 28.0 | 371 | 1.9 | |

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、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。