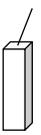
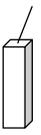
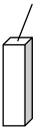
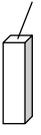
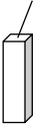
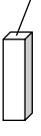
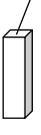
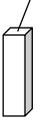


12月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて **寒さに負けないからだをつくろう**



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・6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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g	
1	金	ごはん		いわしのしょうが煮	さといものみそ汁 はくさいの煮びたし	デザート ほか	いわし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん しめじ はくさい	ごはん さといも さとう	あぶら	640 735	25.5 27.9	16.3 17.3	2.3 2.6	<p>●さといもについて・・・今日は、鳥取市河内で学校給食用に計画栽培されたさといもをみそ汁に入れました。河内のさといもは、きめが細かく、しっとりとした食感が特徴です。さといものぬめり成分には、胃や腸を保護する働きがあります。</p>	
4	月	ごはん		わかどりにく若鶏肉の白ねぎだれかけ	かぶのみそ汁 ひじきとさつまいもの含め煮	デザート ほか	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき こまつな	しろねぎ かぶ えのきたけ えだまめ	ごはん さとう あぶら でんぶ こむぎこ さつまいも	あぶら	735 843	25.6 29.1	24.5 27.4	2.7 3.3	<p>●かぶについて・・・冬が旬のかぶは、かぜを予防する働きのあるビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは水に溶けやすい性質がある栄養素なので、汁に入れたりスープにして汁ごといただくのがおすすめです。今日は、鳥取県産のかぶをみそ汁にしました。</p>	
5	火	ごはん		さけの塩焼き	吉野汁 うの花の炒り煮	デザート ほか	さけ とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん ほしいたけ でんぶ さとう	ごはん こむぎこ あぶら	あぶら	582 667	25.9 30.2	13.0 14.1	1.9 2.4	<p>●おからについて・・・おからは大豆から豆乳を絞ったもので、食物せんいを多く含みます。おからの白さが、初夏に白い花を咲かせるうの花に似ていることから「うの花」とも呼ばれています。今日は、鳥取県産のおからを使ってうの花の炒り煮を作りました。</p>	
6	水	こめこ米粉パン		ケチャップソースハンバーグ	きのこスープスパゲッティ ツナとチンゲンサイのソテー	デザート ほか	ぶたにく とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ チンゲンサイ トマト	たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ キャベツ	こめこパン スパゲッティ さとう	あぶら	635 776	31.2 38.2	22.3 27.8	3.8 4.5	<p>●米粉パンについて・・・米粉パンは、米粉をパン生地に使用しているため、もちもちとした食感が特徴です。鳥取市の学校給食では、鳥取市で収穫されたコシヒカリやひとめぼれ、きめむすめを主に原料として作られています。</p>	
7	木	なめし菜飯		さばのしょうがだれかけ	とうふ豆腐とわかめのみそ汁 三色和え	デザート ほか	さば とうふ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ ほうれんそう あおな(ひろしま) きょうな だいこん	しょうが だいこん もやし えのきたけ	ごはん でんぶ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	662 764	26.9 31.1	20.6 23.7	2.5 2.9	<p>●さばについて・・・さばのような青背の魚には、DHAやEPAという脂が多く含まれています。これらの脂は血液の流れをよくし、脳の働きを活発にする働きがあります。今日は、鳥取県産のさばを油で揚げて、体が温まるようにしょうがのたれをかけました。</p>	
8	金	ごはん		フランクフルト	ふゆやさい冬野菜のカレーシチュー だいこんサラダ	デザート ほか	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん こまつな にんにく	れんこん たまねぎ にんにく なし だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	749 877	25.6 29.9	22.2 25.9	2.9 3.7	<p>★かみかみ献立★・・・8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかんで食べるためには、かみごたえのある物を取り入れたり、食材を大きめに切ったりするとよいです。今日は、冬野菜のカレーシチューの牛肉や野菜を普段より大きめに切って、かむ回数が増えるように工夫しました。</p>	
11	月	ごはん		豚肉のねぎ塩炒め	いわしのつみれ汁 さといもの含め煮	デザート ほか	ぶたにく いわし みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん エリンギ にんにく しょうが しろねぎ	ごはん さとう さといも	ごまあぶら あぶら	639 735	27.3 31.4	16.1 17.7	2.7 3.1	<p>●いわしについて・・・いわしは11月から12月が旬で、カルシウムやビタミンDを多く含んでいます。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくして丈夫な骨を作るのを助けます。今日は、いわしを使ったつみれ汁を作りました。旬のいわしのうまみを味わってください。</p>	
12	火	ごはん		たらのフライ	ゆばとしゅんぎくのすまし汁 炒りどり	デザート ほか	たら とうふ とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう にんじん しゅんぎく	はくさい ごぼう しょうが	ごはん こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	662 762	27.6 31.8	17.6 19.5	1.9 2.2	<p>●たらについて・・・今日は、鳥取港で水揚げされたたらをフライにしました。湖東センターでは、鳥取港でとれる魚の加工を中村商店さんにお世話になっています。今日のたらのフライも一つ一つ手作業で作って下さっています。感謝していただきます。</p>	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシピ」をご覧ください。

12月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしょく さむ 寒さに負けないからだをつくろう
鳥取市の今月の給食めあて



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・6つの基礎食品群						栄養価				冬 至 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					
13	水	大山小麦 コッペパン		ミートボール	じゃがいものポターージュ たことわかめのサラダ		とりく ぶたにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも	小学校 648	小学校 26.8	小学校 21.3	小学校 3.8	●じゃがいもについて・・・じゃがいもはエネルギーのもとになる炭水化物と、かぜに負けない抵抗力を高めるビタミンCを多く含んでいます。じゃがいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。今日は、鳥取県産のじゃがいもを使ってポターージュを作りました。	
14	木	ごはん		かれいのから揚げ	豚汁 切干大根の酢のもの		かれい ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう きりほしだいこん キャベツ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん さつまいも こんにやく	632	25.8	15.0	2.2	●かれいについて・・・かれいは、煮付けにしても焼いてもおいしい魚で、いろいろな調理方法が楽しめます。今日は、鳥取港で水揚げされたエテがれいの一夜干しをから揚げにしました。カラッと揚がっているので骨に注意してよくかんで食べましょう。	
15	金	ごはん		信田煮	ほうれんそうのかきたま汁 チンゲンサイの塩こうじ炒め		あぶらあげ とりく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ キャベツ	たまねぎ えのきたけ しおこうじ	ごはん あぶら	628	24.0	17.9	2.2	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは、鉄分やビタミンCを多く含みます。しかし、ほうれんそうに含まれる鉄分は、肉などに比べて吸収されにくいいため、ビタミンCや動物性のたんぱく質と一緒に食べると吸収率が上がります。今日は、卵と組み合わせてかきたま汁を作りました。	
18	月	ごはん		さばのみそ煮	白玉汁 根菜のピリ辛炒め		さば みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	はくさい れんこん ごぼう えだまめ	ごはん あぶら しらたまだんご こんにやく さとう	629	22.0	14.2	2.1	★かみかみ献立★・・・よくかんで食べると、脳の活性化されたり、肥満を予防したり体によいことがたくさんあります。今日のかみかみ献立は「白玉汁」と「根菜のピリ辛炒め」です。白玉団子やれんこん、ごぼうはかみごたえがあるので特に意識してよくかんで食べましょう。	
19	火	ごはん		豆腐竹輪の ゆかり揚げ	おや親がにのみそ汁 さつまいもの甘煮		とうふちくわ かに みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん さやいんげん	だいこん しろねぎ たまねぎ	ごはん あぶら こむぎこ さつまいも さとう	700	28.3	18.7	2.9	★ふるさと鳥取宝献立★・・・今月のお宝食材は「親がに」です。鳥取の冬を代表する味覚の一つである「松葉がに」のメスを鳥取県では親がにと呼びます。今日は、鳥取港で水揚げされた親がにを使って「親がにのみそ汁」を作りました。今の時期しか味わえない鳥取の味覚です。	
20	水	大山小麦 コッペパン		ローストチキン	かぶのコンソメスープ もみの木サラダ	クリスマス ケーキ	とりく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アロココリー トマト	にんにく たまねぎ しょうが かぶ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう マカロニ ケーキ	ドレッシング 733	28.7	32.6	3.5	★クリスマス献立★・・・今日は一足早くクリスマス献立です。クリスマスはキリスト教の祭りですが、日本でも冬のイベントとして定着しています。今日は、「ローストチキン」や「ケーキ」、クリスマスツリーをイメージした「もみの木サラダ」を献立に取り入れました。	
21	木	ごはん		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや りんご みかん たけのこ きくらげ	しょうが たまねぎ みかんゼリー でんぶん	ごはん あぶら こむぎこ ごまあぶら	694	29.0	15.1	2.3	●八宝菜について・・・八宝菜は中国料理で、「八」は8種類ではなく数が多いことを表しています。今日は、鳥取県産のいかや豚肉、はくさい、たけのこ、きくらげ、しょうがなどを使っています。肉や魚介類のうまみを生かして野菜がたくさん食べられる料理です。	
22	金	ごはん		さわらの ゆずだれかけ	豆乳みそ汁 かぼちゃの煮物		さわら あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん	ゆず だいこん たまねぎ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん こんにやく さつまいも	697	24.6	19.3	2.1	★冬至献立★・・・冬至は、一年で一番夜が長い日で、かぼちゃを食べる習慣があります。昔は、夏に収穫したかぼちゃを保存して、冬場の大切な栄養源として食べられていました。今日は、冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使った献立です。	

※太字の食材は鳥取県産の食材を使用する予定です。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」「給食レシピ」がご覧いただけます。