



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 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					
1	金	ご飯		あじの塩焼き	肉じゃが こまつなの煮びたし	ほか	あじ ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	小学校 652	小学校 28.0	小学校 13.9	小学校 2.8	●こまつなについて…東京都の小松川付近で栽培されていたことから「こまつな」と呼ばれるようになりました。こまつなは冬が旬の緑黄色野菜の一つで、ビタミンや無機質が豊富です。特に、貧血予防効果のある鉄分が多く含まれています。	
4	月	ご飯		若鶏肉の薬味焼き	わかめスープ チャプチェ	ほか	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい だいこん しめじ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう	小学校 610	小学校 25.9	小学校 15.8	小学校 2.1	●韓国料理について…韓国では、にんにくやしょうが、ねぎなどを刻み、ごまや醤油、とうがらしなどを一緒に混ぜ合わせたものを「ヤンニョム」と言い、下味にしたり、出来上がった料理にかけたり、つけたりします。今日は、にんにくとしょうがの効いた若鶏肉の薬味焼きに使用しました。わかめスープやチャプチェとともに韓国らしさを味わって食べてください。	
5	火	ご飯		かれいのから揚げ	豆腐とみずなのすまし汁 豚肉と白ねぎの塩こうじ炒め	ほか	かれい とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	えのきたけ たまねぎ しろねぎ はくさい	ごはん しおこうじ でんぷん こむぎこ	小学校 606	小学校 25.6	小学校 16.1	小学校 2.0	●白ねぎについて…成長するたびに土をかぶせていき、日光が当たらない白い部分が多くなるようにして育てられます。白ねぎに多く含まれている香り成分のアリシンは、疲れた体を回復してくれる働きがあります。鳥取県内各地で多く作られている野菜で、鳥取市でも積極的に生産されています。	
6	水	米粉パン		根菜入り平つくね	因幡うどん ブロッコリーの和え物	ほか	とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー とうがらし	れんこん しいたけ もやし はくさい キャベツ ごぼう たまねぎ	こめこパン うどん さといも むらさきも チップス	小学校 554	小学校 26.2	小学校 16.7	小学校 3.5	●あご竹輪について…私たちの暮らしている山陰地方では、とびうお(飛魚)のことを「あご」と呼んでいます。そのあごのすり身を原料にしたあご竹輪は、鳥取県の特産品にもなっています。今日は、因幡うどんに使用しています。あごのうまみがたっぷり効いたうどんを味わって食べてください。	
7	木	菜飯		いわしの梅煮	じゃがいものみそ汁 切干大根の含め煮	ほか	いわし あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん だいこん なひろしま きょうな	たまねぎ うめ しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう じゃがいも	小学校 659	小学校 25.4	小学校 15.6	小学校 3.9	●菜飯について…だいこん、かぶなどの葉をゆでたり、炒めたりして、炊き上がったご飯と一緒に合わせて菜飯にすることができます。今日は、広島菜、京菜、大根菜を使用した菜飯です。だいこんやかぶの葉にはビタミン、無機質が豊富です。野菜の栄養をしっかりといただきましょう。	
8	金	ご飯		はまちのらっきょうソースかけ	かぶのみそ汁 はりはりサラダ	ほか	はまち みそ	ぎゅうにゅう (中)チーズ	にんじん ねぎ こまつな	らっきょう かぶ はくさい えのきたけ たくあん キャベツ	ごはん あぶら でんぷん さとう こむぎこ ノンエッグ マヨネーズ	小学校 723	小学校 24.8	小学校 26.1	小学校 2.3	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」としてかみごたえのある食材を使った献立を取り入れています。今日のかみかみ食材は「たくあん」です。よくかんで食べることは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、脳の働きも活発にしてくれます。かむことを意識して食べましょう。	
11	月	ご飯		しゅうまい	チンゲンサイと はるさめのスープ 豚肉のキムチ炒め	ほか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし チンゲンサイ	たまねぎ はくさい ぎくらげ キャベツ しろねぎ	ごはん あぶら はるさめ こむぎこ	小学校 627	小学校 23.3	小学校 14.0	小学校 2.8	●豚肉について…豚肉は他の肉類に比べて、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあるので、疲労回復に効果があります。今日は、鳥取県産の豚肉をキムチ炒めにしました。	
12	火	ご飯		たらのフライ	さつまいものみそ汁 うの花の炒り煮	ほか	たら おから とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しろねぎ	ごはん パンこ あぶら こむぎこ さとう さつまいも こんにやく	小学校 663	小学校 23.9	小学校 15.4	小学校 2.1	●たらについて…たらは脂肪が少なく、柔らかい白身魚です。身が雪のように白いことから漢字では魚鱈に雪で「鱈」と書きますが、大きな口を開けることから「大口魚」とも呼ばれています。今日は、鳥取港で水揚げされたたらをフライにしました。たらフライは、学校給食でも人気のある献立です。	
13	水	大山小麦 コッペパン		ハンバーグのデミグラスソースかけ	冬野菜のポタージュ キャベツのソテー	ほか	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト チンゲンサイ	しろねぎ かぶ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	小学校 644	小学校 26.2	小学校 24.6	小学校 3.4	●かぶについて…春の七草の一つで「松」ともいい、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るほか、胃腸を休める働きもあります。今日は、冬野菜のポタージュに使用しています。	

※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」をご覧ください。



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



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 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					
14	木	ご飯		さけの塩焼き	おでん きんぴらごぼう	ほか	さけ とりにく さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん とうがらし	だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 632	小学校 31.7	小学校 12.4	小学校 2.6	●さけについて...さけの赤い身に含まれているアスタキサンチンという色素には抗酸化作用があり、細胞を守り、老化やがんなどの生活習慣病を防ぐ働きがあります。また、さけに多く含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を促進する働きがあるため、牛乳と組み合わせると吸収率がさらにアップします。普段からバランスのよい食べ方も心がけましょう。
15	金	ご飯		赤いかのフライ	なめこのすまし汁 高野豆腐のたまごじ	ほか	あかいか かまぼこ こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ たまねぎ だいこん えだまめ はくさい	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 586	小学校 21.9	小学校 14.5	小学校 2.2	●赤いかについて...今日は、鳥取港で水揚げされた赤いかのフライです。赤いかは、ソデイカともいえる大きなものでは胴体の長さが80cm、体重17kgにもなる大型のいかで、肉厚で身がやわらかく、甘みのあるのが特徴です。日本海の幸を味わっていただきます。
18	月	ご飯		信田煮	ながいものみそ汁 かみかみ炒りどり	ほか	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ グリーンピース スイートコーン しょうが れんこん ごぼう	ごはん さとう ながいも こんにやく	あぶら	中学校 629	中学校 23.0	中学校 16.3	中学校 2.1	★かみかみ献立★...よくかんで食べると、歯やあごが丈夫になるだけでなく、食べ物の消化しやすくなったり、脳の働きが活発になったりします。今日のかみかみ献立は、炒りどりに入っている「れんこん、ごぼう、こんにやく」です。よくかんで食べましょう。
19	火	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	親がにのみそ汁 さつまいもと ひじきの炒り煮	ほか	ぶたにく ぎゅうにく おやかに みそ さつまあげ あおだいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ とうがらし	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが だいこん しろねぎ	ごはん さつまいも さとう こんにやく	あぶら	小学校 634	小学校 25.0	小学校 14.6	小学校 2.4	★ふるさと鳥取お宝献立★...今月のお宝食材は「親がに」です。親がにのみそ汁は、鳥取の冬を代表する郷土料理です。かにのだしが味わえるよう、実はシンプルにだいこんと白ねぎにしました。かにの内子と外子もしっかり入っています。鳥取の冬の味覚を味わって食べてください。
20	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の ワインソースかけ	もみの木スープ カラフルアーモンドサラダ	クリスマス ケーキ	とりにく ローズハム たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	にんにく しろねぎ キャベツ かぶ れんこん スイートコーン	コッペパン こむぎこ でんぶん マカロニ さとう クリスマスケーキ	あぶら アーモンド	785	28.2	36.3	3.6	★クリスマス献立★...クリスマスは、元はキリスト教のお祭りです。今では日本でもツリーを飾ったり、ケーキを食べたりする冬の年中行事として定着しています。今日は、一足早いクリスマス献立です。
21	木	ご飯		ポークフランク	カレーシチュー カリフラワーと ツナのサラダ	ほか	ぶたにく ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なし にんにく カリフラワー キャベツ	ごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	701	24.4	19.3	2.7	●カリフラワーについて...さくさくとした歯ざわりが特徴の一つである花のつぼみ部分を食用にしています。花キャベツ、花野菜とも言い、今が旬の野菜です。ウイルスに対する抵抗力をつけるビタミンCや、整腸作用のある食物繊維が豊富に含まれています。今日は、ツナと一緒にサラダにしました。
22	金	ご飯		さばのゆずだれかけ	もずくのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	ほか	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん かぼちゃ さやいんげん	ゆず しめじ だいこん しろねぎ たまねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	654	23.7	18.8	2.0	★冬至献立★...冬至とは、一年で一番昼の時間が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。今日はかぼちゃをそぼろ煮にし、甘酢味のゆずだれを揚げたさばにかけています。
25	月	ご飯		豚肉の因幡のたれ炒め	とりっこ汁 根菜の含め煮	ほか	ぶたにく とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ とうがらし なし いんご にんにく	たまねぎ はくさい キャベツ ごぼう えだまめ だいこん しろねぎ	ごはん さつまいも こんにやく でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	592	22.7	11.2	2.1	●さつまいもについて...鳥取市賀露・湖山・末恒の砂地を生かして、学校給食用に栽培されているさつまいもの「砂丘甘藷」は、ホクホクとした食感でとても甘いのが特徴です。さつまいもは皮の近くに食物繊維を多く含んでいるので、整腸・美肌効果があります。今日はとりっこ汁に使用しています。

※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」がご覧いただけます。