



Main table with columns for Date, Day, Message, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Categories, and Nutritional Values.

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

12月 予定献立表



こんげつ 今月のめあて

さむま 寒さに負けないからだをつくろう



日	曜日	 <small>こんだて</small> 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油 類
13	水	<p>★おでんについて</p> <p>おでんは、寒い季節にピッタリの煮込み料理です。たくさんのお肉をゆっくり煮込むことで、味がしみておいしくなります。今日の給食のおでんには、8種類の食材が入っています。</p>	ごはん		かれいのから揚げ	おでん 干草和え		かれい ロースハム あつあげ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん キャベツ もやし	ごめ あぶら でんぷん こんにやく ごまあぶら こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	(小) 649 (中) 759	(小) 27.3 (中) 32.1	(小) 345 (中) 369	(小) 2.2 (中) 3.0	
14	木	<p>★長いもについて</p> <p>鳥取県北栄町で作られている砂丘長いもは、適度な粘りがあり、あっさりとした口当たりが特徴です。長いものねばりのもとになっている「ムチン」という成分は、胃を保護する働きがあり、かぜ予防にも効果があります。</p>	ごはん		わかどり肉のみそかけ	ながいもと卵のとろろ汁 きんぴらごぼう	 (中) 梨	とりにく みそ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが(しょう)なし たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごめ あぶら さとう ながいも こんにやく	あぶら	615 731	23.4 27.2	278 295	2.5 3.2
15	金	<p>★ヤーコンについて</p> <p>ヤーコンは根菜の一つです。見た目はさつまいもに似ていますが、食感はずんずんのようにシャリシャリしています。今日は、河原町産のヤーコンをサラダの中に入れました。</p>	もぎごはん		さわらのフライ	ポークカレー ヤーコンのサラダ		さわら とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ ヤーコン	ごめ あぶら むぎ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	774 887	28.2 40.0	381 412	2.9 3.2	
18	月	<p>★【かみかみ献立】★</p> <p>毎月8(歯)のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日は、中華サラダの中の切り干し大根を固めにゆでて、かみかみをアップさせました。1口30回を目安によくかんで食べましょう。</p>	こめこ米粉パン		ぎょうざの薬味ソースかけ	とんこつラーメン かみかみ中華サラダ		ぶたにく なるどまき いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ ターサイ	しょうが はくさい しろねぎ きくらげ スイートコーン	ごめこパン ぎょうざのかわ さとう ラーメン	ごまあぶら	600 677	27.2 30.7	360 383	3.7 3.9
19	火	<p>★【ふるさととっとりお宝献立】★</p> <p>毎月19日の食育の日にあわせて、「ふるさととっとりお宝献立」と題して鳥取県内のおいしい食材が登場します。12月のテーマは鳥取港で水揚げされた「親がに」です。鳥取の郷土料理の一つである親がにのみそ汁にしました。</p>	ごはん	 19日 食育の日	はまちのピリ辛焼き	おやがにのみそ汁 こまつなの煮びたし	 りんご	はまち おやがに さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん にんにく しろねぎ たまねぎ はくさい なしビュレ	ごめ さとう	あぶら	651 745	28.8 33.4	342 367	2.9 3.5
20	水	<p>★白ねぎについて</p> <p>白ねぎは、冬が旬の野菜で鳥取市でも多く作られています。成長するたびに土をかぶせていき、日に当たらないようにすることで白いねぎを作ることができます。今日は河原町産の白ねぎを豚ごぼう汁に入れました。</p>	ゆかりごはん		さかいみねと境港サーモンの塩焼き	豚ごぼう汁 高野豆腐の含め煮		サーモン ぶたにく こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	ごぼう だいこん しろねぎ たまねぎ	ごめ さとう	あぶら	618 711	27 31.5	321 342	3.3 3.9
21	木	<p>★【クリスマス献立】★</p> <p>今日は、一早早いクリスマス献立です。クリスマスはイエスキリストの誕生日を祝う日ですが、現在は日本でもクリスマス行事として定着してきました。チキンやスープ、デザートをみんなで楽しく食べましょう。</p>	ピラフ		クリスピーチキン	クリスマススープ かいそうサラダ	クリスマスケーキ	ロースハム ささみ ベーコン いとかまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ エリンギ スイートコーン	ごめ バター パンこ じゃがいも マカロニ クリスマスケーキ コーンフレーク	あぶら ノンエッグマヨネーズ	806 936	27 31.1	312 335	3 3.5
22	金	<p>★【冬至献立】★</p> <p>今日、12月22日は冬至です。昔から冬至の日にかぼちゃを食べてゆず湯に入ると病気になると言われていました。今日の給食にも、かぼちゃとゆずを取り入れました。しっかり食べてかぜに負けない元気な体を作りましょう。</p>	ごはん		あげさばのゆずソースかけ	厚揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば みそ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ さやいんげん	しょうが はくさい えのきたけ たまねぎ	ごめ あぶら でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	702 817	28.4 32.9	330 351	2.6 3.0

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

とっとり市 〇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。