

平成29年 12月 学校給食予定献立表 その1

【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター



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・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・肉類 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				
1	金	今日のしょうがごはんには、鹿野町産の新しょうががたくさん入っています。しょうがは色々な料理の香りづけやかくし味として使われています。からだを温める働きがあるので、寒い時期にはぴったりです。	新しょうがごはん		ささみのみそカツ	あかもつみれのすまし汁 ゆばのさっぱりゆず和え		あぶらあげ ささみ たまご みぞ たら たい ゆば	ぎゅうにゅう あかもく	にんじん ほうれんそう	しょうが だいごん しいたけ しろねぎ えのきたけ ゆず	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 625	30.0	291	3.2
4	月	今日のグラタンには、今が旬の鹿野町産のプロッコリーがたっぷり入っています。プロッコリーは花のつぼみを食べる花野菜のひとつです。ビタミンCが豊富に含まれ、肌の調子を整えることや、免疫力を高めてかぜを予防することに役立ちます。	きなこ揚げパン		プロッコリーのグラタン	冬野菜のミネストローネ だいごんと水菜のドレッシング炒め		きなこ とりく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	プロッコリー にんじん トマト みずな	しろねぎ はくさい かぶ にんにく だいごん	コッペパン グラニューとう じゃがいも マカロニ さとう コーン	あぶら バター ドレッシング	662	23.1	423	3.1
5	火	りんごは太陽の光を浴びて赤くなります。りんご全体にまんべんなく光をあてるために、葉を摘み取る作業や、ひとつずつりんごを回す「玉まわし」という作業を行います。手間ひまかけて真っ赤に育てられたりんごを味わってください。	ごはん		さけのレモンみそ焼き	肉じゃが こまつなのおかかマヨ	りんご	さけ みぞ ぎゅうにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	レモン たまねぎ えだまめ キャベツ りんご	こめ さとう じゃがいも こんにやく マカロニ	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	683	29.6	318	2.3
6	水	今日は、鳥取港で水揚げされたはまのすり身としょうがや白ねぎ、ごぼうを使って、はまのこコロコさつま揚げを作りました。はまのうま味としょうがの香り、ごぼうの食感を生かした、地元の名産品が詰まった一品です。	ごはん		はまのこコロコさつま揚げ	わかめと豆腐のすまし汁 だいごんのピリ辛煮		はまのこ たまご みぞ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん とうがらし	しょうが しろねぎ ごぼう はくさい えのきたけ だいごん にんにく	こめ パンこ さとう でんぶん	あぶら	656	27.0	331	2.1
7	木	たこには、アミノ酸の一種である「タウリン」という成分が多く含まれています。タウリンはいかに多く含まれていることで有名ですが、実はたこの方が豊富に含まれています。今日は、鳥取港で水揚げされたものを使って、うま味がたっぷりのたこ飯にしました。	たこ飯		豚肉のりんごだれかけ	かきたまみそ汁 さといものうま煮		たこ ぶたにく たまご みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ねぎ	えだまめ しょうが りんご だいごん しめじ ごぼう しろねぎ	こめ さとう でんぶん さいいも こんにやく	あぶら	624	31.4	292	3.2
8	金	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、鳥取県産のたけのこやごぼう、いか、鹿野町産のヤーコンなど、かみかみのある食材をたくさん使用した献立にしました。	麦ごはん		かみかみ春巻き	鹿野ヤーコンの八宝菜 かみかみフルーツ		ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん	ごぼう キャベツ ヤーコン にんにく しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ もも パイン みかん	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう でんぶん ナタデココ サイダー	ごまあぶら あぶら	688	23.7	298	1.6
11	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の吸収をよくするために、油で炒めてソテーにしました。	大山小麦コッペパン		チキンのジンジャーソース焼き	かぼちゃポタージュ こまつなときのこのソテー		とりく ワインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ チンゲンサイ こまつな	しょうが たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ コーン にんにく	コッペパン じゃがいも	あぶら	628	25.1	382	2.9
12	火	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があるパン粉揚げにしました。	ごはん		豆腐竹輪のパン粉揚げ	境港サーモンの石狩汁 さつまいもとひじきのほっくり煮		とうふ ちくわ さけ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん	はくさい だいごん しろねぎ えだまめ	こめ こむぎこ パンこ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	627	24.3	334	2.7
13	水	花御所柿は、鳥取県の特産柿で、全国でも最も多く栽培されています。肉質は緻密で果汁が多く、とても甘い品種です。味は甘柿の中で、最高とも言われています。	ごはん		スタミナ納豆	とろろ汁 まわかめ炒め	花御所柿	とりく なっとう たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう くわかくめ	とうがらし ねぎ にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく だいごん えのきたけ たまねぎ かき	こめ さとう ながいも さとう	ごまあぶら ごま	662	28.6	315	2.7
														780	33.5	332	3.0

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、変更になる場合があります。☆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。

平成29年 12月 学校給食予定献立表 その2

【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター



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・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				
14	木	今日のポテトサラダは、鳥取市福部町のらっきょうと、鳥取港で水揚げされたすめいかを使っています。まろやかなポテトサラダに、らっきょうの酸味といかの食感がアクセントになっています。	ご飯		たらの 香草焼き	鶏肉のふわり団子汁 らっきょうといかの ポテトサラダ		たら とりく たご みぞ どうふ いか	ぎゅうにゅう チーズ	こうそう にんじん フロッキー	しょうが えのきたけ はくさい しろねぎ たまねぎ らっきょう	ごめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	小学校 648	31.4	303	2.5
15	金	冬野菜カレーには、れんこんや、鹿野町産のにんじん、さつまいも、ブロッコリーなどが入っています。冬野菜は体を温める働きがあるので、しっかりと食べて寒さに負けない体をつくりましょう。	麦ご飯		たこメンチカツ	冬野菜カレー キャベツのサラダ		たこ たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	キャベツ たまねぎ れんこん にんにく なし コーン	ごめ むぎ でんぶん パンこ じゃがいも さつまいも	あぶら カレールウ	735	26.5	303	2.9
18	月	★かみかみ献立★…今日は、かみごたえのあるごぼうや、歯や骨のもとになるカルシウムを多く含んでいるひじきを使って、かみかみごぼうサラダを作りました。新メニューの豚肉のマスタード焼きや、白ねぎたっぷりのスパゲッティも楽しんで食べてください。	大山小麦 アップル パン		豚肉の マスタード焼き	白ねぎの クリームスパゲッティ かみかみごぼうサラダ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん	りんご たまねぎ しめじ しろねぎ ごぼう キャベツ	コッペパン パンこ スパゲッティ	オリーブあぶら あぶら ドレッシング	734	29.7	336	2.5
19	火	★ふるさと鳥取お宝献立★…12月の鳥取お宝食材は、鳥取港で水揚げされた、今が旬の親がにです。親がににはズワイガニのメスで、鳥取では昔からかに汁にして食べられてきました。学校に配布しているお宝食材のポスターを、ぜひチェックしてください。	わかめご飯		 はたはたのから揚げ	親がにのみそ汁 おからの炒り煮	 食育の日	はたはた おやかに みぞ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう ほしじいたけ	ごめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	604	24.0	330	3.1
20	水	今日は、「わかめのジューजू」という、おもしろい名前の料理があります。これは、わかめを炒めるときに「ジューजू」という音がするため、この名前が付きましました。鹿野の給食では、気高町酒ノ津の生わかめを使用しています。	ご飯		さばの レモンペッパー焼き	みそおでん 酒ノ津わかめの ジューजू		さば さつまあげ うずらたまご みぞ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	レモン だいこん エリンギ しょうが	ごめ さといも こんにやく さとう	あぶら	634	26.2	362	3.1
21	木	★クリスマス献立★…今日は一定早いクリスマス献立です。鹿野町の特産物である鹿野地鶏を使ったスペシャルオムライスを作りましたので、卵をのせて食べてください。デザートにはクリスマスケーキもあります。楽しい給食時間にしましょう。	鹿野地鶏の スペシャル オムライス		オムライスの卵	クリスマススープ 花野菜サラダ	クリスマス ケーキ	とりく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	トマト グリーンピース にんじん パセリ フロッキー	たまねぎ はくさい エリンギ カリフラワー キャベツ コーン	ごめ さとう マカロニ じゃがいも ケーキ	あぶら ドレッシング	748	27.6	345	3.4
22	金	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、鹿野町の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	なめこ白ねぎのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さわら どうふ みぞ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ゆず なめこ だいこん しろねぎ たまねぎ しょうが	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	646	25.7	294	1.8
25	月	今日は、今年最後の給食です。体が温まるかぶのポトフを取り入れました。味付けには、鳥取市の農産加工施設の「野菜畑のシンデレラ」さんで作られている、塩こうじを使っています。今日も残さず食べて、冬休みを元気に迎えましょう。	米粉パン		若鶏肉の ワインソースかけ	かぶの塩こうじポトフ たこのサラダ	なしチップ	とりく ウインナー たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ かぶ キャベツ だいこん	ごめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも しおこうじ	あぶら	640	29.1	300	3.0
														784	36.1	324	3.9

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・給食レシピがご覧いただけます。