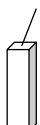


平成30年度 12月の予定献立表

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 しゅしゅく	牛乳 ぎゅうにゅう	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				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
				主菜 しゅさい	副菜 ふくさい		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	
							だい 第1群	だい 第2群	だい 第3群	だい 第4群	だい 第5群	だい 第6群	kcal	g	g	g	
3	月	ごはん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	ビーフカレーシチュー たくあんサラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ にんにく なし たくあん	ごはん こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 813 中学校 973	小学校 26.7 中学校 32.5	小学校 27.5 中学校 34.0	小学校 2.7 中学校 3.4	●今日の給食について…この献立は、市内の中学校3年生の「卒業前に食べたい給食」を再現したものです。若鶏肉のから揚げも、カレーシチューも人気の献立ですね。楽しい給食 時間を過ごしてほしいと思います。
4	火	ごはん ご飯		いわしのしょうが煮	だいこんと油揚げのみそ汁 根菜の炒め物		いわし あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ しょうが	はくさい だいこん れんこん ごぼう	ごはん さとう	あぶら	654 731	23.2 25.2	19.8 20.9	2.5 2.9	●れんこんについて…今日の根菜炒めに、今が旬のれんこんを使っています。れんこんは、はすの地下茎で、水の下の方の泥の中からほりだします。ビタミンCがたくさん含まれているので、皮膚の健康を保ちます。カサカサ肌や手荒れの予防にビタミンCがしっかり役立ちます。
5	水	こめこ 米粉パン		とうにゅう 豆乳グラタン	ぎゅうにく お むぎ 牛肉と押し麦のスープ たこのおかかサラダ		とうにゅう ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	スイートコーン たまねぎ セロリ かぶ エリンギ	こめこパン こむぎこ おしむぎ さとう	オリーブあぶら	552 637	26.8 31.0	16.5 18.5	3.1 3.7	●たこについて…給食で使用しているたこは、鳥取県で水揚げされたものです。海外では「デビルフィッシュ(悪魔の魚)」と呼ばれ、食する国は少ないですが、日本は全世界の2/3を消費しています。日本でも、ほとんど輸入に頼っているため、地元のたこが食べられることは幸せですね。
6	木	ごはん ご飯		あか 赤がれいの 甘酢あんかけ	ゆずの香汁 河内さといものみそ煮		あかがれい とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ゆず えだまめ	たまねぎ しめじ ゆず えだまめ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	620 718	25.6 30.1	15.2 16.9	2.1 2.7	●さといもについて…学校給食に使っているさといもは、鳥取市河内で栽培されたものです。5月に作付し、10月上旬から12月上旬にかけて収穫をします。日本では稲より早く栽培が始まり、縄文時代の主食だったそうです。さといもの栽培技術を稲作に生かしたと推測されています。
7	金	ごはん ご飯		ぎょうざ	かにのスープ にらとはるさめの炒め物		ぶたにく かに ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にらとうがらし たまねぎ にんにく	もやし だいこん しいたけ しろねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	582 648	20.2 22.0	12.5 13.1	2.0 2.4	●かにについて…鳥取の冬の味覚といえば、「かに」です。疲労回復や視力の向上に役立つタウリンや成長を促す亜鉛が多く含まれます。今日は、かにの身を入れたスープを作りました。旬の味を味わってください。
10	月	ごはん ご飯		ぶたにく 豚肉のマスタード ソースがらめ	カリフラワーのスープ ほうれんそうのソテー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう エリンギ	たまねぎ しめじ カリフラワー キャベツ	ごはん こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら	665 762	22.7 25.7	20.9 23.5	2.3 2.7	●カリフラワーについて…カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜で、花のつぼみの部分を私たちは食べています。ビタミンCが豊富で、ウイルスに対する抵抗力をつけ、かぜを予防する働きがあります。今日はカリフラワーの栄養がしっかりとれるようにスープにしました。
11	火	ごはん ご飯		ますの塩焼き	すき焼き 金時豆の含め煮		ます ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ごぼう たまねぎ しろねぎ	はくさい ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	662 772	30.6 37.4	14.0 15.9	1.8 2.1	●きんときまめについて…いんげん豆の一種です。豆類の中で、「食物繊維の宝庫」と言われ、お腹の調子を整えます。また、ワイン色はポリフェノールで、血液をさらさらにする働きがあるので、冷え症やしもやけ予防になります。
12	水	だいせんこ むぎ 大山小麦 コッペパン		ローストチキン	もみの木スープ ラディッシュサラダ	クリスマス ケーキ	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト ラディッシュ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい スイートコーン	コッペパン ドレッシング クリスマスケーキ さとう	あぶら	717 824	28.4 32.8	31.5 34.7	3.4 3.9	★クリスマス献立★…今日は、一足早いクリスマス献立です。クリスマスの定番「ローストチキン」、ブロッコリーをもみの木に見立てたスープ、サンタさんのトレードカラーと雪をイメージしたサラダの組み合わせです。楽しんで食べてください。

※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。

平成30年度 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				 こ ん だ て し ゅ だ い 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ は 菌をつくる(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	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	K c a l	g	g	g	
13	木	ごはん		さわらのフライ	豆腐のスープ 砂丘の宝石炒め		さわら とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン ねぎ トマト	えのきたけ たまねぎ キャベツ らっきょう	ごはん さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	632 731	25.6 29.7	18.0 20.6	2.0 2.6	●らっきょうについて…鳥取市の自慢の一つである「らっきょう」は、透き通るような白さから、「砂の宝石」と呼ばれます。生産者の「子どもたちにまるごと食べてほしい」という熱い思いを献立に取り入れた、「砂丘の宝石炒め」を作りました。
14	金	ごはん		信田煮	いわしのつみれ汁 切干大根の梅和え		あぶらあげ とりにく ぶたにく いわし たら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えだまめ	はくさい ごぼう しろねぎ うめ	ごはん さとう		663 733	23.2 25.3	18.3 18.9	3.2 3.6	●切干大根について…11月中旬から冬の間、寒風にさらしながら天日干しにして作ります。日光と風の力で水分が抜けて、甘みや栄養素がアップします。生の大根と比べてカルシウムは23倍、食物繊維は16倍も含まれます。
17	月	ごはん		はたはたのから揚げ	おでん はくさいのごま和え		はたはた とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい	ごはん こむぎこ でんぶん さといも	あぶら ごま じゃがいも こんにやく さとう	619 772	23.7 30.6	15.1 20.9	1.7 2.3	●はたはたについて…はたはたは、「スイミー」のような群れをなす魚です。体の表面はつるりとしていて、ふだんは深海の砂泥底にいますが、11月～12月になると大群で浅い海に来て産卵します。雪が降り出す前、雷の鳴り響くころによくとれるので「カミナリ魚」とも呼ばれます。
18	火	ごはん		お好み平つくね	ぼかぼか豆乳みそ汁 きんぴらごぼう		とりにく あぶらあげ とうにゅう さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし さやいんげん	キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん しらたまだんご こんにやく さとう	あぶら	688 793	20.9 23.6	20.1 22.7	2.6 3.0	★かみかみ献立★…8のつく日は、かみかみ献立の日です。かみごたえのある食材を使用したり、切り方を大きくしたりするなどの工夫をしています。今日は、歯ごたえのあるごぼうを使った「きんぴらごぼう」です。よくかむことで、あごの発達を促し、歯並びがよくなります。
19	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのバジルフライ	鹿野城下町 ジンジャースープ さつまいもとらっきょうの サラダ		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー バジル	かぶ たまねぎ しょうが らっきょう	コッペパン さつまいも こむぎこ こめこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ パンこ	632 764	22.6 26.7	25.2 29.3	3.3 3.9	★とっとりふるさと探検献立★…今月のふるさと探検食材は、鹿野町で栽培されている「しょうが」です。しょうがの栽培を根付かせた鹿野城主 亀井茲矩 公にちなみ、「鹿野城下町ジンジャースープ」と名付けました。ジンジャーとは英語でしょうがの意味です。
20	木	ごはん		乳卵入り ミートボールの チリソースかけ	なめこのスープ チンゲンサイの炒め物		とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にら とうがらし チンゲンサイ たけのこ	なめこ はくさい だいこん キャベツ	ごはん さとう パンこ	あぶら ごま	597 655	20.0 21.1	14.1 14.4	2.3 2.7	●なめこについて…独特のぬめりが人気のきのこです。名前の由来は、表面がぬめりで「なめらか」なことから、「ナメラキノコ」になり、それが省略されてなめこになりました。このぬめりが、鼻やのどの粘膜を保護してかぜやインフルエンザなどから守ってくれます。
21	金	わかめ ごはん		さばのゆずみそかけ	しゅんぎくとゆばの すまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば みそ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しゅんぎく かぼちゃ たまねぎ	ゆず しいたけ だいこん グリーンピース	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	640 737	26.5 30.6	15.3 17.2	2.9 3.4	★冬至献立★…冬至は、一年で一番夜が長い日で、かぼちゃを食べてゆず湯につかり、無病息災を願う習慣があります。昔から、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きました。今日は、明日の冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使った献立です。
25	火	ごはん		たらの揚げ煮	キムチスープ ながいものオイスター ソース炒め		たら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ はくさい たまねぎ しいたけ	しろねぎ しょうが はくさいキムチ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう ながいも	あぶら	658 749	28.4 31.8	15.8 17.4	2.9 3.5	●たらについて…今日は、鳥取港で水揚げされたたらを油で揚げ、白ねぎとしょうがを加え甘辛いタレとからめた揚げ煮を作りました。たらの生命力は強く、平均寿命は13～14年と、魚としては長生きです。このことから、正月のおせちに使われます。

※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。