



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

鳥取市立第二学校給食センター



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・ 菌をつくる(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					
3	月	ごはん		豚肉の塩だれ炒め	もずくのスープ だいこんのカレー煮		ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ エリンギ にんにく しろねぎ はくさい だいこん	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら	小学校 581	小学校 22.9	小学校 14.6	小学校 2.5	●だいこんについて…だいこんは、根菜のひとつで、「大きな根」を意味する「大根」からつけられました。秋から冬にかけてが旬で、この時期のものはみずみずしく、また寒くなるにつれて甘みが増しておいしくなります。今日は、だいこんをカレー風味の煮物にしました。
4	火	ごはん		赤がれいの 白ねぎあんかけ	ほうれんそうのすまし汁 厚揚げとキャベツのみそ炒め		あかがれい あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ ほししいたけ だいこん キャベツ しめじ	ごはん こむぎこ でんぶん ふ さとう	あぶら	小学校 602	中学校 23.6	中学校 15.0	中学校 2.1	●赤がれいについて…お腹の部分を中心に赤みがあることから赤がれいと呼ばれています。かれいには、体をつくるもとになるたんぱく質や、糖質などの代謝を促すビタミンB2、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。
5	水	米粉パン		フランクフルト	ビーフシチュー カリフラワーとマカロニのサラダ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース スイートコーン カリフラワー	ごめこパン じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	小学校 689	中学校 29.7	中学校 24.3	中学校 3.9	●カリフラワーについて…花野菜の仲間、ブロッコリーの突然変異によってできたといわれています。カリフラワーが白い色をしているのは、花のつぼみの部分に目を当てないように、周りの大きな葉で包んで育てるためです。今日は、マカロニと一緒にサラダにしました。
6	木	ごはん		若鶏肉のから揚げ	こまつなのみそ汁 たことわかめの甘酢和え		とりにく たこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん はくさい しめじ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 695	中学校 25.6	中学校 24.0	中学校 2.4	●たこについて…古くから日本人が食用としてきたなじみのある食材で、日本は世界の中でも消費量が多い国です。タウリンが多く含まれていて、疲労回復に役立ちます。今日は鳥取産で水揚げされたたこと、気高町酒津漁港で獲れたわかめを和え物にしました。
7	金	ごはん		いわしのしょうが煮	豚肉とみずなのみぞれ鍋 さつまいもの煮物		いわし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	えのきたけ はくさい しょうが だいこん たまねぎ えだまめ	ごはん さとう くずきり でんぶん さつまいも		小学校 699	中学校 24.6	中学校 18.1	中学校 2.3	●みずなについて…みずなには、カロテンやビタミンCが多く含まれており、かぜの予防に役立つ野菜です。その他にも、カルシウムやカリウム、鉄分といった無機質も含まれています。今日は、みずなとさつまいものだいこんおろしを使ったみぞれ鍋にしました。
10	月	ごはん		とっとりっこコロッケ	石狩汁 炒りどり		ぎゅうにく さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが だいこん しろねぎ れんこん たけのこ えだまめ しいたけ	ごはん ながいも さとう パンこ じゃがいも	あぶら	小学校 685	中学校 23.0	中学校 20.7	中学校 2.0	●とっとりっこコロッケについて…とっとりっこコロッケには、鳥取県の特産物であるながいもや白ねぎ、鳥取県産の牛肉やじゃがいも、しいたけが入っています。鳥取の味が詰まったコロッケを、味わって食べてください。	
11	火	ごはん		さばの薬味焼き	きくらげのスープ チャブチェ		さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが きくらげ だいこん もやし しろねぎ たまねぎ にんにく	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	小学校 583	中学校 23.2	中学校 14.3	中学校 2.0	●薬味について…薬味は、料理の彩りや風味をよくしたり、食欲をアップさせたりするために使う、野菜や香辛料のことです。今日は、しょうが、ねぎ、にんにくで風味を効かせたたれに、鳥取県産のさばを漬けて焼いた、さばの薬味焼きです。
12	水	大山小麦 コッペパン		ハンバーグの トマトソースかけ	かぶのポトフ もみの木サラダ	クリスマス ケーキ 	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	かぶ たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ さとう でんぶん クリスマスケーキ		小学校 733	中学校 26.1	中学校 29.7	中学校 3.7	★クリスマス献立★…今日は、一足早いクリスマス献立です。もみの木は、冬でも葉が落ちないことから「永遠の命」の象徴とされています。今日は、ブロッコリーをもみの木に見立ててサラダに入れました。また、見た目でも楽しめるように、トマトソースの赤・ブロッコリーの緑・かぶやじゃがいもで白と、クリスマスカラーを取り入れました。

※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。



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

鳥取市立第二学校給食センター



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・ 菌をつくる(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					
13	木	ごはん		はまちの甘酢かけ	豆腐としゅんぎくのすまし汁 ひじきの炒り煮	ほか	はまち 豆腐 さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しゅんぎく さやいんげん	はくさい えのきたけ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん こんにやく	小学校 662	小学校 23.9	小学校 21.5	小学校 2.1	●しゅんぎくについて…冬が旬の緑黄色野菜です。カロテンを多く含むため、のどや鼻の粘膜を健康に保ち、細菌やウイルスから体を守るのに役立ちます。香り成分には胃腸の働きを助けて食欲を増進させる効果があります。今日は、しゅんぎくをすまし汁に入れました。	
14	金	ごはん		ドライカレー	チンゲンサイのスープ らっきょうサラダ	ほか	ぎゅうにく ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく だいこん はくさい らっきょう キャベツ	ごはん さとう こんにやく	小学校 623	小学校 23.2	小学校 16.3	小学校 2.6	●らっきょうについて…らっきょうにはアリシンが含まれていて、血液をサラサラにしたり、免疫力を高めたりする効果があります。また、ビタミンB1の吸収を助けて、疲労回復にも役立ちます。今日は、ビタミンB1を多く含む豚肉や大豆を使ったドライカレーの付け合わせとして、らっきょうサラダにしました。	
17	月	ごはん		若鶏肉の照り焼き	おでん ほうれんそうのおかか和え	ほか	とりにく かつおぶし さつまあげ	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 さとう さといも じゃがいも	小学校 615	小学校 22.2	小学校 13.4	小学校 2.2	●おでんについて…寒い季節にぴったりの煮込み料理です。今日のおでんは、いわしとさばの削り節でだしをとって、だいこん、じゃがいも、さつま揚げ、昆布などたくさんのおかかを煮込んで作ります。給食センターでは、汁物を一度に1000人分と大量に作るため、味が染みておいしいおでんになります。	
18	火	ごはん		あじのおろし煮	白玉豆乳みそ汁 根菜の煮物	ほか	あじ とうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし さやいんげん	だいこん はくさい えのきたけ ごぼう れんこん	ごはん しらたまだんご さとう こんにやく	小学校 627	小学校 26.5	小学校 12.0	小学校 2.4	★かみかみ献立★…毎月「8」のつく日はかみかみ献立です。今日の白玉豆乳みそ汁には、鳥取県産の米粉で作った団子を入れました。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。また、ごぼうやれんこん、こんにやくを使った根菜の煮物も取り入れました。	
19	水	大山小麦 コッペパン		たらフライ	冬野菜のほかほか しょうがスープ キャベツのアーモンドソテー	ほか	たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん エリンギ しめじ しろねぎ しょうが キャベツ スイートコーン	コッペパン あぶら こむぎこ アーモンド パンこ さとう でんぶん	小学校 566	小学校 23.1	小学校 22.5	小学校 3.0	★とっとりふるさと探検献立～しょうが～★…今月のふるさと探検食材は、鹿野町で作られているしょうがです。鳥取でのしょうが栽培の歴史は古く、約400年前の戦国時代に、鹿野城主の亀井茲矩(かめいこれのり)によって因幡国に持ち帰られたのが始まりとされています。今日は、鹿野町産のしょうがをたっぷりスープに入れました。	
20	木	ごはん		ホイコーロー	白ねぎのスープ フルーツミックス	ほか	ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし チンゲンサイ	キャベツ にんにく もやし しろねぎ りんご みかん	ごはん さとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら みかんゼリー マスカットゼリー	小学校 601	小学校 22.0	小学校 11.0	小学校 1.9	●白ねぎについて…鳥取県では、県内各地で白ねぎが栽培されています。品種を使い分けて栽培しているため、1年を通して白ねぎが食べられますが、旬である冬の白ねぎは、甘みが増しておいしいです。今日は、鳥取市産の白ねぎを使ったスープです。	
21	金	わかめごはん		さわらのゆずあんかけ	かぶのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	ほか	さわら あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ こまつな	ゆず かぶ はくさい たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん こんにやく	小学校 681	小学校 26.6	小学校 19.7	小学校 3.4	★冬至献立★…冬至は、1年の中で昼の時間が最も短くなる日で、今年12月22日です。冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれるのにちなみ、給食にもかぼちゃとゆずを取り入れました。かぜ予防に役立つ栄養素が詰まったかぼちゃとゆずを食べ、寒い冬を元気に過ごしましょう。	
25	火	ごはん		豆腐竹輪のパン粉揚げ	さつまいものみそ汁 切干大根のソース炒め	ほか	とうふちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん さつまいも あぶら パンこ こむぎこ さとう	小学校 690	小学校 23.3	小学校 19.3	小学校 2.7	●さつまいもについて…さつまいもは、「甘みがあるいも」という意味で「かんしょ」ともいわれ、給食では賀露・湖山・末恒地区で作られた「砂丘かんしょ」を使っています。さらさらとした砂地で育てるため、甘みがあがり形がきれいなさつまいもになります。地元の恵みに感謝していただきます。	

※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。