

【今月の鳥取市の給食目標】

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 からだ そしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし なの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる		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	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
3	月	今月の給食目標は、「寒さに負けないからだをつくろう」です。運動と睡眠、そして三食バランスよく食べることで、丈夫なからだがつくれます。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		らっきょうコロッケ	カレーうどん ブロッコリーサラダ		ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ らっきょう キャベツ スイートコーン	こむぎこ さとう パンこ うどん じゃがいも こめこ	ショートニング あぶら	小学校 678 中学校 793	19.2 21.7	308 329	3.4 4.1
4	火	まつかぜや 松風焼きは、正月のおせち料理にも登場する縁起の良い料理です。たくさんのおすりごまがふりかけてあるのが特徴です。	はん ご飯		まつかぜ や 松風焼き	とうふ 豆腐のすまし汁 だいこんの 甘辛煮	ちゅう 中) あかなし 赤梨	とりにく おから みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまっせ にんじん いんげん	たまねぎ えだまめ えのきたけ だいこん しょうが 中)あかなし	ごめ さとう やきふ	ごま	565 735	24.8 30.4	343 372	2.0 2.8
5	水	たらは、高たんぱく低脂肪の白身の魚です。鳥取港でも水揚げされる魚で、今日は白菜キムチと一緒にピリ辛スープにしています。	はん ご飯		テジコギブルコギ	たらのキムチスープ だいごく 大学いも	しょう 小) あかなし 赤梨	ぶたにく たら みそ	ぎゅうにゅう	にら	たまねぎ ほししいたけ もやし はくさいキムチ はくさい キャベツ にんにく しょうが 小)あかなし	ごめ さつまいも さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	691 807	23.4 27.3	308 328	2.4 3.0
6	木	さといものぬめりは「ガラクトン」という成分で、免疫力を高め、かぜなどにかかりにくくする働きがあります。	はん ご飯		はまちの レモン焼き	さといものうま煮 くきわかめ和え		はまち さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ しそ えだまめ レモン ほししいたけ キャベツ はくさい	ごめ さといも さとう ごんにやく	レモンペッ パーオイル	647 800	24.0 28.6	303 322	2.4 2.9
7	金	ひじきは海そうの仲間、成長期に必要なカルシウムや鉄分などの無機質を多く含んでいる食品です。	むぎ はん 麦ご飯		ぶたにく しょうが炒め	さつまいものみそ汁 い に ひじきの炒り煮		ぶたにく あぶらあげ みそ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ いんげん	たまねぎ しょうが はくさい ほししいたけ えのきたけ しろねぎ	ごめ さつまいも むぎ さとう	あぶら	584 709	22.0 25.8	347 376	2.3 3.0
10	月	しお 塩こうじは、米こうじと塩と水を混ぜて作られる日本伝統の発酵食品です。米こうじは、ビタミンB群が豊富に含まれ、免疫力を高めるといわれています。	きなこ揚げパン		にくだんご 肉団子	しお 塩こうじポトフ らっきょうサラダ		ベーコン ぶたにく とりにく きなこ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ しめじ えだまめ らっきょう	こむぎこ さとう さつまいも しおこうじ	ショートニング あぶら	666 758	23.1 25.5	320 342	3.3 3.8
11	火	はなやさい 花野菜のジンジャーソテーは、花の部分を食べる野菜の仲間のブロッコリーとカリフラワーを、特産のしょうがで炒めています。	むぎ はん 麦ご飯		チーズオムレツ	ハヤシシチュー はな やさい 花野菜のジンジャーソテー		たまご ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ グリンピース スイートコーン しめじ にんにく キャベツ がらフラワー しょうが	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	649 783	23.5 26.9	309 322	3.2 3.7
12	水	しょうがには、血行を良くし体を温めるはたらきがあるので、風邪のひき始めや冷え症に効果があります。今日はぽかぽか汁に入れています。	はん ご飯		ひら 平つくね	はくさいのぽかぽか汁 おからの 炒り煮	しょう 小) りんご	とりにく ぶたにく あつあげ おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい しろねぎ キャベツ 小)りんご	ごめ さとう でんぶん ごんにやく		664 736	19.9 22.5	344 367	2.9 3.2

太字は、気高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。

平成30年

12月

学校給食予定献立表

その2

冬休みの食生活

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

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 からだ 主 主に体の組織をつくる		おも からだ 主 主に体の調子を整える		おも エネルギーになる		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・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				
13	木	さつまいもには、食物せんいが豊富に含まれており、おなかの中のそうじしてくれるはたらきがあります。	さつまいもご飯		揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	石狩汁 はくさいのゆず香和え		とうふ さけ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ だいこん しろねぎ ゆず かぶ もやし はくさい	こめ さつまいも さとう でんぶん コーンスター チ こめこ	あぶら	小学校 547	19.1	358	2.7
														中学校 676	22.4	391	3.3
14	金	しろねぎは、冬野菜のひとつです。成長するたびに土をかかして日が当たらないようにすることで、茎を白く太く育てています。	ご飯		さわらの白ねぎソースかけ	はるさめスープ 炒り豆腐	中) りんご	さわら ロースハム とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん デンゲンサイ	しょうが はくさい だいこん しろねぎ ほししいたけ きくらげ 中)りんご	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	565	23.9	308	2.2
														731	28.5	330	2.8
17	月	今日は、照り焼きチキン、ホワイトシチュー、もみの木サラダなどを取り入れた、一定早い「クリスマス献立」です。	こめこ 米粉パン		照り焼きチキン	ホワイトシチュー もみの木サラダ	クリスマス デザート	とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しめじ キャベツ しょうが だいこん スイートコーン グリーンピース	こめ さとう さつまいも でんぶん こむぎこ 小)クリスマス デザート	ショートニング あぶら ドレッシング	808	31.9	299	3.4
														928	37.0	314	4.2
18	火	今日は、かみかみ献立の日です。いわしのかみかみさつま揚げは、いわしのすり身を使って手作りしています。よくかんで食べましょう。	ご飯		いわしのかみかみ みさつま揚げ	肉じゃがさつま ぶちっと玄米和え		いわし おから ぎゅうにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ パンこ さとう じゃがいも こんにやく さつまいも げんまい	あぶら	756	27.7	331	2.3
														929	33.0	351	2.7
19	水	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「しょうが」です。鹿野町の「しょうが」は、400年以上の歴史があると言われています。	しょうが そばろご飯		しのだに 信田煮	のつべい汁 ブロッコリーのじゃこ炒め		あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	にんじん ブロッコリー	しょうが だいこん たまねぎ えだまめ ほししいたけ しろねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん こんにやく	ごまあぶら	550	20.3	331	3.1
														659	23.5	355	3.9
20	木	呉汁は、大豆を水に浸したものをすりつぶしてどろどろにした「呉」と呼ばれるものを使った汁です。大豆の栄養を丸ごといただくことができます。	ご飯		とりにく 鶏肉と さつまいもの 揚げ煮	呉汁 ほうれんそうのごま和え	中) クリスマス デザート	とりにく だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう ほうれんそう	しょうが だいこん ごぼう もやし しろねぎ はくさい	こめ でんぶん さつまいも さとう 中)クリスマス デザート	あぶら ごま	675	26.4	390	2.3
														829	31.8	440	2.7
21	金	今日は「冬至献立」です。冬至は、1年の中で最も昼間が短く、夜が長い日です。昔からかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。	むぎこ 麦ご飯		さばの ゆずみそがけ	おや 親がにのみそ汁 かぼちゃのそばろ煮		さば みそ おやがに とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	ゆず はくさい だいこん しろねぎ えだまめ たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	621	27.8	304	2.6
														762	33.3	329	3.1

太字は、気高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。