

平成30年

12月 予定献立表



今月のめあて

寒さに負けないからだをつくろう



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて しよくいん 献立や食品のメッセージ 	献立				食べ物のほたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			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・蜜子					油類
3	月	★冬野菜について 今日の豆乳シチューの中には、かぶやはくさい、にんじんなどの冬野菜が入っています。冬に旬を迎える野菜は、体を内側から温め、かぜに負けない強い体を作る働きがあります。冬野菜をしっかり食べて寒い時期をのりきりましょう。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのフライ	ふゆ やさい とうにゅう 冬野菜の豆乳シチュー ブロッコリーのサラダ	ブルーベリー ジャム	さけ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	かぶ キャベツ はくさい じゃがいも スイートコーン さとう・蜜子 クリームコーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ ジャム パンこ こめこ	あぶら	(小) 647 (中) 767	(小) 23.2 (中) 27.3	(小) 309 (中) 328	(小) 2.9 (中) 3.4
4	火	★のっぺい汁について のっぺい汁は郷土料理の一つで、片栗粉などでとろみをつけた汁物です。汁にとろみをつけることで、冷めにくくなるので寒い季節におすすめです。今日は、河原町で作られただいこんやにんじん、さといもが入っています。	たご飯		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	のっぺい汁 ひじきの炒り煮		たこ あぶらあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん しょうが	だいこん しろねぎ しょうが	こめ さといも こんにゃく さとう でんぶふん	あぶら	618 719	28.0 32.6	333 355	3.4 4.0
5	水	★キムチについて キムチは、韓国の漬物です。キムチに入っているとうがらしには、食べ物の消化を良くする働きがあります。また、腸内環境を整えたり、免疫力をアップさせたりする働きもあります。今日はスープの中に、はくさいキムチが入っています。	ごはん		やきにく 焼肉	キムチスープ フルーツ白玉		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ かしゅるれ もも たまねぎ もやし しょうが はくさいキムチ にんにく みかん バイন	こめ さとう しらたまもち	あぶら	630 725	24.9 27.6	302 318	2.7 3.3
6	木	★根菜について 今日のいりどりの中には、れんこんやごぼうなどの根菜が入っています。土の中にできる根菜はお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。かみごたえもあるのでしっかりかんで食べましょう。	ごはん		さわらの みそマヨ焼き	もずくのすまし汁 いりどり		さわら みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ えだまめ れんこん ごぼう しょうが	こめ こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ あぶら	595 686	24 27.8	268 278	2.3 2.5
7	金	★ほうれんそうについて 冬が旬の野菜で、霜に当たると甘みが増しておいしくなります。ビタミンCが豊富で、特に冬に収穫されるほうれんそうは夏のものより3倍近く多くなります。今日はおかか煮の中にほうれんそうが入っています。	ごはん		かみかみ豚肉	さつまいものみそ汁 ほうれんそうのおかか煮		ぶたにく あぶらあげ いとかまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しろねぎ キャベツ しょうが	こめ でんぶふん さとう ごま さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	659 770	25.6 29.8	339 363	2.5 3.2
10	月	★揚げパンについて 揚げパンは、昔からある給食の人気メニューの一つです。10月に台風で中止になってしまったので、今回献立に取り入れました。給食センターで約930個のコッペパンを揚げて、きなこグラニュー糖をまぶして作っています。	きなこ揚げパン		て 照り焼き つくね	ふゆ やさい 冬野菜のミネストローネ チンゲンサイのソテー		きなこ とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ パセリ	かぶ キャベツ れんこん にんにく スイートコーン たまねぎ	コッペパン グラニューとう はつがげんまい じゃがいも	あぶら	697 814	28.3 31.5	341 363	3.1 3.5
11	火	★はまちについて 成長するにしたがって「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」と名前が変わるため、出世魚と呼ばれています。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちを焼いて、河原町産の白ねぎで作ったソースをかけました。旬の魚を味わって食べてください。	ごはん		はまちの しろ 白ねぎソースかけ	わかめとみずなのみそ汁 だいこんとさといものきめ煮		はまち あぶらあげ みそ ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	しょうが しろねぎ はくさい だいこん	こめ さとう さといも でんぶふん	ごまあぶら	633 738	26 30.6	305 324	2.2 2.7

★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。

平成30年

12月 予定献立表



こんげつ
今月のめあて

さむ
寒さに負けないからだをつくろう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	献立				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
12	水	★おでんについて おでんは、寒い季節にピッタリの煮込み料理です。たくさんの食材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。	ご飯		かれいの から揚げ	おでん 干草和え		かれい あつあげ ちくわ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ちやし	だいこん キャベツ もやし	こめ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら こまあぶら	(小) 649 (中) 759	(小) 27.3 (中) 32.1	(小) 345 (中) 369	(小) 2.2 (中) 3.0
13	木	★長いもについて 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。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の みそかけ	なが 長いもと卵の とろろ汁 きんぴらごぼう		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 えのきたけ ごぼう	こめ さとう ながいも でんぶん	こまあぶら あぶら	635 729	25 28.6	279 294	2.6 3.2
14	金	★ヤーコンについて 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、食感には梨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。	もぎ 麦ご飯		さわらの フライ	ポークカレー ヤーコンのサラダ		さわら ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく えだまめ なしビュレ	たまねぎ キャベツ パンこ でんぶん じゃがいも	こめ むぎ でんぶん こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	768 893	36.5 49.5	380 414	2.9 3.5
17	月	★白ねぎについて 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がみそラーメンの中に入っています。	こめこ 米粉パン		ポーク しゅうまい	みそラーメン きりぼしだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ	(中) 梨	しゅうまい ぶたにく なるとまき かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ターサイ	はくさい (ちゅう)なし しろねぎ もやし きりぼしだいこん	こめこパン ラーメン さとう	こまあぶら	636 734	28.9 32.5	381 409	3.3 3.7
18	火	★【かみかみ献立】★ 毎月8（箇）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、わかめご飯の中に茎わかめを入れて、かみこたえをアップさせました。1口30回を目標によくかんで食べましょう。	かみかみ わかめご飯		さかいみなと 境港サーモンの 塩焼き	ぶた 豚ごぼう汁 こうやどうふ 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	こめ さとう	あぶら	600 693	26.7 31.2	321 342	3.3 3.8
19	水	★【とっとりふるさと探検日】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は鹿野で栽培された「しょうが」です。さばの味付けに使用しました。地元の恵みを味わっていただきましょう。	 ご飯		さばの しょうが焼き	おや 親がにのみそ汁 こまつなの煮びたし	(小) 梨	さば おやがに みそ 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 (しょう)なし	こめ さとう	あぶら	618 685	28.6 32.9	343 367	3.0 3.6
20	木	★【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。	ピラフ		クリスピー チキン	クリスマススープ かい 海そうサラダ	クリスマス ケーキ	ロースハム ささみ ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ スイートコーン だいこん	こめ じゃがいも パンこ コーンフレーク マカロニ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	801 928	27.9 32.3	313 335	3.1 2.9
21	金	★【冬至献立】★ 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いと言われてしています。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。	ご飯		あげ 揚げはまちの ゆずソースかけ	あつあ 厚揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		はまち 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	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	696 811	28.1 32.7	331 356	2.5 2.9

★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。
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。