

平成30年度 12月学校給食予定献立表



寒さに負けないからだをつくろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)	Kcal	g	g	g							
3月	★今月のめあては「寒さに負けないからだをつくろう！」 気温が低くなり、空気が乾燥しやすい冬は、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行します。色の濃い野菜にはビタミンAが多く、皮膚やのどの粘膜を丈夫にして、かぜなどのウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。	しょうがそばろご飯		はまちのスタミナ揚げ	とろろ汁 ゆすとわかめの酢の物	みかん	とりにく はまち みそ たまご くらげ	ぎゅうにゅう かつおぶし わかめ	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ にんにく しろねぎ きゅうり ゆず みかん	ごはん さとう ながいも こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら	小学校 628	24.4	306	2.6
4火	また、色の薄い野菜や果物にはビタミンCが多く、病気にかけかかりにくくする抵抗力を高める働きがあります。 体を温める効果があるしょうがや白ねぎなど、冬の食べ物を上手に利用して、寒さに負けないからだをつくりましょう。	ご飯		いかのカレー焼き	いわしのつみれ汁 チンゲンサイのオイスターソース炒め	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが エリンギ たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	ごはん ながいも でんぷん さとう	あぶら	683 796	28.1 33.1	325 359	2.3 2.7	
5水	★白ねぎについて 白ねぎは、土をかぶせて白い部分を長く成長させるため、地域によっては、根深ねぎ、長ねぎとも呼ばれています。咳を鎮める効果や血液の流れを良くして、体を温める働きがあります。今日は白ねぎがたっぷり入ったラーメンです。	大山小麦 コッパン		枝豆のメンチカツ	白ねぎ塩ラーメン おからのサラダ	ブルーベリージャム	とうもろこし ぶたにく ローズハム おから たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ねぎ フロッコリー	えだまめ キャベツ たまねぎ もやし はくさい しろねぎ スイートコーン	ごはん ちゅうかめん でんぷん ブルーベリージャム	マヨネーズ	668 776	30.6 35.4	291 306	2.5 2.9
6木	★切干大根について 切干大根は大根を細く切り乾燥させた乾物です。生の大根を干すことで甘味が増すだけでなく、カルシウムや鉄分などの栄養素も凝縮されています。今日は含め煮にしました。	ご飯		信田煮	境港サーモンの石狩汁 切干大根の含め煮	あぶらあげ とりにく さけ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい しろねぎ だいこん きりぼしだいこん	コッパン じゃがいも さとう		654 766	30.9 36.6	338 371	2.7 3.2	
7金	★ていねいに手を洗おう★ 寒い季節になります。手洗いは出来ていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て、指の間や手のひらまでていねいに洗いましょう。	ご飯		さばの みりん焼き	わかめのすまし汁 はくさいのそばろ炒め	さば かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ はくさい	ごはん でんぷん	あぶら	685 794	30.5 35.3	301 316	2.4 2.9	
10月	★ひじきについて ひじきは海そうのなかまで、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。今日は五目煮にしました。家庭でも積極的に取り入れてほしい乾物です。	ご飯		はたはたの ゆかりフライ	なめこのみそ汁 ひじきの五目煮	はたはた とうもろこし みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	なめこ しろねぎ しろねぎ ごぼう えだまめ	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	639 741	29.0 33.5	431 473	1.9 2.1	
11火	★冬野菜カレーについて 今日のカレーには、さといもやブロッコリー、カリフラワーなどの冬野菜やさといも、かぼちゃ、ブロッコリーをたくさん使いました。楽しいイベントが多い12月は、特に胃腸を大切にしましょう。	ご飯		すごもり鯖	冬野菜カレー 水菜とだいこんのドレッシング炒め	たまご ぎゅうにゅう ローズハム さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー にんじん	スイートコーン にんにく たまねぎ なし だいこん みずな	ごはん さといも	あぶら	693 801	28.1 32.4	355 382	2.6 3.1	
12水	★塩こうじについて 塩こうじとは、こうじと塩、水を混ぜて発酵、熟成させた日本に古くから伝わる調味料です。塩こうじを肉や魚料理に使うと、食材に含まれるでんぷんやたんぱく質を分解して、甘味を引き出します。今日はポトフに入れました。	米粉パン		いわしの トマトチーズ焼き	塩こうじポトフ だいずサラダ	いわし ウイナー だいず ローズハム	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ トマト	たまねぎ にんにく だいこん はくさい しめじ しろねぎ セロリ きゅうり	ごはん じゃがいも	オリーブあぶら マヨネーズ	594 716	26.1 33.2	378 422	1.8 2.1	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。



寒さに負けないからだをつくろう！



日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価				
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g	
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる						
		1群(肉・魚・豆・豆腐類)		2群(牛乳・小魚・海類)		3群(緑黄色野菜)		4群(その他の野菜・果物)		5群(穀類・いも類・薯類)		6群(油脂)					
13 木	★白菜について 冬が旬の野菜です。寒くなって、霜がおりるころが、甘みがでてもっともおいしいと言われています。これからの季節、サラダ。おひたし、漬物、鍋物などいろいろな料理で、おいしい白菜をたくさん食べてください。	ごはん		わかどりにく 若鶏肉とさつまいもの黒酢がらめ	あご竹輪のすまし汁 春菊とはくさいのおかかお和え	デザートほか	とりにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん さやいんげん しゅんぎく	れんこん えのきたけ しろねぎ はくさい	ごはん さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	660 766	28.0 32.4	712 811	1.7 1.9	
14 金	★豚肉について 肉の中で、いちばんビタミンB1が多いのは豚肉で、牛肉の10倍近くもふくまれています。ビタミンB1が不足すると、体がむくんだり、だるくなったりします。今日は豚汁に使いました。	ごはん		干草焼き	かみかみ豚汁 かぼちゃのそぼろ煮	デザートほか	たまご みそ とうふ やきとうふ ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう しろねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	639 758	30.0 35.4	389 428	2.9 3.5	
17 月	★さわらについて 成長するとともに「さごし」→「なご」→「さわら」と呼び名が変わる出世魚です。今日は西京みそ(白みそ)で味つけをし焼きました。	たこ飯		さわらの西京焼き	けんちん汁 きんぴらごぼう	デザートほか	たこ さわら さつまあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	しろねぎ しょうが ごぼう えだまめ	ごはん さとう こんにやく さといも	ごま	677 799	24.3 28.9	316 336	2.2 2.6	
18 火	★かみかみ献立 毎月8がつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、あごの筋肉が発達して言葉の発音をはっきりしたり、だ液が多く出るので、病気を予防するなど、体によい働きがあります。ひと口30回を目標によくかんで食べましょう。	ごはん		揚げ出し豆腐の肉あんかけ	八宝菜 らっきょうサラダ	デザートほか	とうふ かまぼこ とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ズッコリ	しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ はくさい らっきょう ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	678 775	24.5 27.6	310 326	3.2 3.6	
19 水	★とっとりふるさと探検献立について 今月のお宝食材は、鹿野町のしょうがです。鹿野城主であった亀井茲矩公が東南アジアから輸入したことがはじまりです。「茲矩しょうが」と呼ばれ親しまれています。	ごはん		たら <small>のピカタ</small>	ジンジャーミネストローネ ジャーマンながいも	デザートほか	たら ベーコン たまご ウイナー だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん さやいんげん	クリームコーン にんにく しょうが たまねぎ えだまめ セロリ	ごはん ごまぎこ ながいも じゃがいも マカロニ	あぶら	772 896	32.0 37.1	446 491	2.3 2.7	
20 木	★親がにについて 鳥取港で水揚げされた「親がに」を使ったみそ汁です。かにのだしがしっかり出ています。山陰の冬には欠かせない献立です。味わって食べてください。	ごはん		さばのごまみそ焼き	親がにのみそ汁 ごまつののり酢和え	デザートほか	かに さば みそ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ ごまつな にんじん	にんにく しょうが もやし	ごはん さとう	ごま	684 795	28.1 32.4	392 427	2.5 3.0	
21 金	★冬至(12月22日)献立 冬至とは、1年中で最も昼が短く、夜が長い日です。この日を境に昼が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べるのは、かぼちゃに含まれているカロテンやビタミンが病氣から体を守る働きがあるので、これを利用した先人の知恵です。	ごはん		スタミナ納豆	冬至かぼちゃの根菜汁 はくさいの煮びたし	デザートほか	とりにく なっとう あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	かぼちゃ にんじん ごまつな	にんにく しょうが はくさい しめじ ごぼう だいこん しろねぎ	ごはん さとう こんにやく		568 626	27.3 29.3	412 429	3.0 3.4	
25 火	★クリスマス献立について 今日はクリスマス献立です。若鶏肉のマスタード焼きとクリスマスデザートをつきました。クリスマスはイエスキリストの誕生を祝う行事ですが、日本でも12月のイベントとして定着しています。	カレーピラフ		若鶏肉のマスタード焼き	白ねぎのポターージュ プロ★カリレモン和え	デザートほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ カリフラワー レモン	ごはん じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	844 964	29.5 33.8	366 386	2.8 3.3	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。 ★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。 *22日の栄養価はデザート(メソッドノエル)で計算してあります。