

平成30年 12月 学校給食予定献立表 その1

【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター



さむま 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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
3	月	鳥取市の学校給食のパンは、大山小麦を使ったコッペパンです。小麦生産者の方やパン職人さんが「地元の味を届けたい」という思いから開発に取り組まれました。今日は、今が旬のりんごを入れた大山小麦アップルパンです。	大山小麦 アップル パン		豚肉の マスタード焼き	白ねぎのシチュー みずなのドレッシング炒め	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー みずな コーン	りんご しろねぎ たまねぎ しめじ だいこん	コッペパン パンこ じゃがいも こめこ	オリーブあぶら バター ドレッシング	小学校 696	26.6	383	3.2	
4	火	あじは、うま味成分を多く含んでいて、「味」がと良いことからあじと名付けられたと言われています。今日は鳥取県産のあじを使って磯辺フライにしました。	ご飯		あじの磯辺フライ	さつまいもの豆乳みそ汁 炒り豆腐	あじ たまご あぶらあげ とうにゅう みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	はくさい しろねぎ たまねぎ えだまめ	こめ こむぎこ パンこ さつまいも しらたまもち こんにやく さとう	あぶら	685	28.4	340	2.1	
5	水	鳥取県産のたけのこやごぼうを使った手作り春巻きです。その他にもたくさんの食材を入れて、食べごたえのある春巻きにしています。フルーツミックスは、にんじんとかぼちゃの入ったこんにやくを入れてあります。よくかんで食べましょう。	小麦ご飯		根菜たっぷり春巻き	鹿野ヤーコンの八宝菜 ベジフルーツミックス	かまぼこ ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たけのこ ごぼう にんにく キャベツ しょうが たまねぎ ほししいたけ ヤーコン はくさい もも みかん パイナップル	こめ むぎ こむぎこ はるさめ さとう でんぶん こんにやく	ごまあぶら あぶら	690	22.3	296	1.4	
6	木	こまつなは、1年中食べることができますが、冬が旬の野菜でカルシウムやビタミンAを多く含んでいます。今日はビタミンAの吸収をよくするために、油で炒める調理法にしています。	わかめご飯		はまちのレモン焼き	さいとものみそ汁 こまつなのきんぴら	はまち とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな とうがらし	レモン だいこん しろねぎ もやし たくあん	こめ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	588	25.5	327	2.5	
7	金	今日は、新メニューのさつまいものサラダがあります。さつまいもの甘さが効いた、まろやかな味わいのサラダです。給食では、鹿野町産のさつまいもを使っています。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	スーミータン さつまいものサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん だいこん	コーン だいこん えのきたけ たまねぎ きゅうり	こめ でんぶん こむぎこ さつまいも さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	720	24.1	280	2.1	
10	月	ブロッコリーは、かぜの予防や疲れの回復に役立つビタミンCがたくさん入っています。ブロッコリーが最もおいしくなるのは11月から3月頃で、栄養価も高いです。おいしい旬の野菜をたくさん食べてください。	大山小麦 コッペパン		ブロッコリーの グラタン	冬野菜のミネストローネ ほうれんそうのたまごじ	とりにく ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん トマト ほうれんそう	しろねぎ はくさい かぶ にんにく たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	バター オリーブあぶら	643	24.6	405	3.5	
11	火	りんごは太陽の光を浴びて赤くなります。りんご全体にまんべんなく光をあてるために、葉を摘み取る作業や、ひとつずつりんごを回す「玉まわし」という作業を行います。手間ひまかけて真っ赤に育てられたりんごを味わってください。	ご飯		はたはたのから揚げ	もずくのみそ汁 おからの炒り煮	りんご はたはた みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ しろねぎ ごぼう ほししいたけ りんご	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	602	19.6	306	2.4	
12	水	冬野菜カレーには、れんこんや、鹿野町産のにんじん、さつまいも、ブロッコリーなどが入っています。冬野菜は体を温める働きがあるので、しっかりと食べて寒さに負けない体づくりしましょう。	小麦ご飯		オムレツの ケチャップソース かけ	冬野菜カレー いりどりサラダ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	トマト にんじん ブロッコリー だいこん	たまねぎ しろねぎ にんにく なし だいこん コーン レモン	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも さつまいも	カレールウ あぶら	720	23.3	329	2.8	
													859	27.2	352	3.4	

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・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 学校給食予定献立表 その2

## 【今月の鳥取市学校給食目標】

## 鳥取市立鹿野学校給食センター



さむ ま 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	おもに・筋肉・骨・歯をつくる(赤)						おもに体の調子を整える(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 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	7群 ビタミンB1	8群 ビタミンB2	9群 ビタミンB6	10群 ビタミンB12	11群 ビタミンE	12群 ビタミンK					
13	木	たこには、アミノ酸の一種である「タウリン」という成分が多く含まれています。タウリンはいかに多く含まれていることで有名ですが、実はたこの方が豊富に含んでいます。今日は、うま味がたっぷりのたこご飯です。	たこご飯		豆腐竹輪の パン粉揚げ	白ねぎたっぷりみそ汁 ゆばのゆず和え		たこ とうふちくわ とうふ みそ ゆば	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	えだまめ しょうが だいこん なめこ ゆず しろねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	小学校 611	26.6	346	3.1	中学校 769	33.0	390	4.0			
14	金	今日はますのみそマヨ焼きがあります。「ます」は「さけ」に似ているな、と思ったことはありませんか？実は両方とも「サケ科」に分類される同じ仲間の魚です。英語では区別をせずに「salmon(サーモン)」と呼ばれています。	ご飯		ますのみそマヨ焼き	わかめと豆腐のすまし汁 だいこんのピリ辛炒め	ます みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん とうがらし	はくさい えのきたけ しろねぎ だいこん にんにく しょうが	こめ さとう でんぶん	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	577	25.4	322	1.8	687	29.9	341	2.3				
17	月	★クリスマス献立★…今日は一日早いクリスマス献立です。手づくりのピザトーストや、体のあたたまるスープ、もみの木をイメージしたサラダなどがあります。ケーキは2種類のカットケーキにしました。楽しい給食時間をすごしてください。	ピザトースト		クリスピーチキン	ぼかぼかしょうがスープ もみの木サラダ	ホイップと いちごの カットケーキ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト とうがらし ブロッコリー	エリンギ しめじ たまねぎ はくさい もやし しろねぎ しょうが カリフラワー キャベツ コーン	しよくパン でんぶん こむぎこ こめ ケーキ	バター あぶら ドレッシング	707	26.2	403	3.5	805	29.1	443	4.1			
18	火	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。しっかりとむことで唾液がたくさん出て虫歯予防になったり、消化や吸収を助けたりします。毎日の積み重ねが、みなさんの体をつくっていきます。習慣にしていましよう。	ご飯		さわらの薬味焼き	肉じゃが プチっと玄米和え		さわら ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ ローズハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	とうがらし にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ なし はくさい えだまめ	こめ さとう じゃがいも こんにやく もちげんまい	あぶら アーモンド ごま	686	28.7	335	2.5	819	34.5	359	2.9			
19	水	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日食育の日は、鳥取市の産物を鳥取市内の全小中学校に一斉に提供しています。12月は、鹿野町の「苺しょうが」を紹介します。学校に掲示したポスターをぜひご覧ください。	鹿野 しょうが ご飯		豚肉のみぞれかけ	石狩汁 さつまいもとひじきの ほっくり煮		あぶらあげ ぶたにく さけ とうふ みそ さつまあげ	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 はくさい しろねぎ	こめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	617	28.7	330	2.9	725	32.8	355	3.6			
20	木	今日のメインは、「砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ」です。鳥取県産の牛肉と豚肉に福部町の特産物であるらっきょうを合わせて、ピリッと辛い味付けにしています。ご飯といっしょにバランスよく食べてください。	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	野菜の塩こうじスープ わかめソテー	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	とうがらし にんじん ほうれんそう	らっきょう たまねぎ しろねぎ しょうが コーン だいこん もやし キャベツ えのきたけ	こめ さとう しおこうじ	あぶら バター	598	22.0	283	2.4	713	25.1	296	2.8				
21	金	★冬至献立★…冬至とは、1年で一番昼が短く、夜が長い日のことです。この日は、かぼちゃを食べゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣があります。今日はみなさんの健康を祈り、鹿野町のかぼちゃとゆずを使用した冬至献立にしました。	ご飯		さばのゆずだれかけ	ながいもとたまごのとろろ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ゆず だいこん えのきたけ しろねぎ たまねぎ しょうが	こめ でんぶん こむぎこ さとう ながいも	あぶら	664	25.9	267	1.6	794	30.6	277	2.0			
25	火	花御所柿は鳥取県の特産柿です。果汁が多く、味は甘柿の中で最高と言われています。「柿が赤くなれば、医者はお青くなる」と言われるほど栄養価が高く、この時期のデザートにぴったりです。冬休みも元気に過ごしてください。	ご飯		かれのいから揚げ	みそおでん かのに酢の物		かれい さつまあげ うずらたまご みそ かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん キャベツ かき	こめ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく さとう	あぶら ごま	667	26.1	349	2.5	789	30.5	372	3.0			

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシビがご覧いただけます。