



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・歯をつくる(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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ごはん	牛乳	さけのノンエッグマヨネーズ焼き	しゅんぎくのすまし汁 こまつなの煮びたし	デザート	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えのきたけ	ごはん ノンエッグマヨネーズ	小学校 588	小学校 24.5	小学校 15.3	小学校 1.9	●しゅんぎくについて…12月になり寒さも一段ときびしさを増してきています。寒い時期においしさを増すのが、冬野菜です。今日は、冬が旬のしゅんぎくを使ったすまし汁です。しゅんぎくには、肌の健康を保つはたらきのあるβカロテンが多く含まれています。	
3	火	ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ	みそおでん キャベツのごま和え	デザート	はたはた とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし	ごはん じゃがいも こんにやく こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	638	25.2	16.1	2.1	●みそおでんについて…おでんは、煮込んでいっているうちに昆布や鶏肉などから出るだしが、だいこんやじゃがいも、こんにやくにしみ込んで、おいしくなります。たくさんの食材が入るので、たんぱく質やビタミンC、食物繊維など栄養のバランスがよい煮物です。今日は、みそ味のおでんです。
4	水	米粉パン	牛乳	照り焼き肉団子	白ねぎたっぷりうどん たこのおかさサラダ	デザート	とりにく ぎゅうにく かまぼこ たこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	ほしいたけ はくさい しろうなぎ たまねぎ	ごはん オリーブあぶら うどん さとう	601	29.4	18.6	3.5	●白ねぎについて…白ねぎは、白い部分を多くするため、日光に当てないよう成長に合わせて土をかぶせていきます。白ねぎの香り成分であるアリシンは、つかれた体を元気にさせるはたらきがあります。鳥取県を代表する野菜です。	
5	木	ごはん	牛乳	さわらの塩こうじ焼き	さつまいものみそ汁 炒りどり	デザート	さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しろうなぎ たけのこ ごぼう グリーンピース	ごはん さつまいも しろうなぎ こんにやく さとう	あぶら	631	25.3	14.0	2.2	●さつまいもについて…鳥取市賀露・湖山・末恒地区の砂地をいかして、学校給食用に栽培されているさつまいもの「砂丘甘藷」は、ほくほくとした食感でとても甘いのが特徴です。さつまいもは皮の近くに食物繊維を多く含み、腸の中をきれいにそうじしてくれるはたらきがあります。
6	金	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ	キムチスープ はるさめの炒め物	デザート	ぶたにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら にんじん	キャベツ はくさい もやし しめじ たまねぎ にんにく	ごはん あぶら はるさめ さとう こむぎこ	632	20.4	18.0	2.4	●にらについて…にらは栄養をたくさん含むスタミナ野菜です。独特の匂いのもととなるアリシンは、かぜの原因となるウイルスが体内に入ることを防ぐ効果があります。また、疲労回復に効果のあるビタミンB1や、けがで出血したときに血を止めるはたらきのあるビタミンKが含まれています。	
9	月	ごはん	牛乳	いわしのおろし煮	豆乳みそ汁 れんこんのきんぴら	デザート	いわし とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし	だいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ れんこん	ごはん あぶら こめこだんご こんにやく さとう	636	25.1	13.2	2.5	●れんこんについて…れんこんを切った時に出る糸を引くようなねばり成分には、消化吸収を助けるはたらきがあります。その他にも、かぜの予防や肌の調子を整える効果があるビタミンCも多く含まれています。	
10	火	ごはん	牛乳	あじフライ	はくさいのスープ ほうれんそうのソテー	デザート	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい しめじ だいこん しろうなぎ たまねぎ もやし	ごはん あぶら パンこ こむぎこ	643	20.7	19.0	2.2	●あじについて…あじには、脳を活性化するにはたらきのあるDHA(ドコサヘキサエン酸)や血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。今日は、鳥取県産のあじをフライにしています。小骨があるので、気を付けて食べましょう。	
11	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	デミグラスソース ハンバーグ	かぶのポトフ 花野菜サラダ	デザート	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	かぶ たまねぎ カリフラワー キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	616	25.1	22.4	3.2	●カリフラワーについて…カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜で、「花蕾」という花のつぼみの部分を食べています。ビタミンCが豊富で、ウイルスに対する抵抗力をつけ、かぜを予防するにはたらきがあります。	
12	木	ごはん	牛乳	はまちのレモン焼き	豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮	デザート	はまち とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	レモン たまねぎ しいたけ しろうなぎ	ごはん あぶら こんにやく でんぶん さとう	620	24.5	17.7	1.9	●はまちについて…今日は、鳥取港でとれたはまちです。成長とともに名前が変わる出世魚で、体長30cmから40cmのものはまちとよびます。寒さが増すにつれて脂がのり、うま味が増す秋から冬にかけてが旬の魚です。	

※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。



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・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(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	金	ごはん		若鶏肉の薬味だれかけ	かに汁 砂丘らっきょうとさつまいものサラダ	フロッキー ねぎ	しろうねぎ しょうが だいこん らっきょう	ごはん さつまいも でんぶん こむぎこ さとう	あぶら 卵 マヨネーズ	785 903	28.2 32.0	26.8 30.2	2.9 3.4	●かにかについて…鳥取県で水揚げされるズワイガニは、成長したオスが「松葉がに」、メスが「親がに」と呼ばれます。親がににだいこんを入れたかに汁は、鳥取の冬の味覚を代表する郷土料理です。かにかには、疲労回復の効果があるタウリンが多く含まれています。			
16	月	ごはん		ハムカツ	厚揚げのみそ汁 チンゲンサイのじゃこがらめ	たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ	ごはん こめパン さとう	ごまあぶら あぶら	657 756	21.3 24.2	20.3 23.2	2.2 2.9	●チンゲンサイについて…チンゲンサイは、中国から日本へ伝わってきた野菜です。カルシウムが多く含まれ、骨や歯を強くし骨折を予防するはたらきがあります。				
17	火	ごはん		ますのあかねだれかけ	根菜のうま煮 キャベツのゆかり和え	たまねぎ はくさい ごぼう れんこん キャベツ もやし しろうねぎ	ごはん さといも こんにやく でんぶん さとう	622 718	27.6 32.2	13.0 14.2	2.0 2.3	●さといもについて…学校給食に使っているさといもは、鳥取市河内で栽培されたものです。5月に作付し、10月上旬から12月上旬にかけて収穫をします。ほくほくと柔らかかな食感が特徴で寒い冬にぴったりの食材です。					
18	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ローストチキン	もみの木スープ クリスマスサラダ	たまねぎ はくさい ごぼう れんこん キャベツ もやし しろうねぎ	ごはん こんにやく でんぶん さとう	コッペパン ドレッシング さつまいも さとう クリスマスケーキ	738 848	28.9 33.5	30.9 34.1	3.3 3.8	★クリスマス献立★…今日は、一足早いクリスマス献立です。クリスマスの定番である「ローストチキン」や、給食センターで一つずつ型抜きをした星型にんじんともみの木をイメージしたブロッコリーが入った「もみの木スープ」です。				
19	木	ごはん		かれいのから揚げ	だいこんの鶏団子汁 五目炒め	たまねぎ はくさい ごぼう れんこん キャベツ もやし しろうねぎ	ごはん こんにやく でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	643 740	26.0 30.2	18.5 20.8	2.2 2.7	★とっとりふるさと探検献立～だいこん～★…今月のふるさと探検食材は、鳥取市のずいせん生産組合さんが栽培されている「だいこん」です。農薬や化学肥料を使わない「有機栽培」で育てられています。秋から冬の寒い時期にとれるだいこんは、甘味がありみずみずしいのが特徴です。				
20	金	ごはん		さばの塩焼き	ゆずの香汁 かぼちゃのそぼろ煮	たまねぎ しめじ みずな ゆず グリーンピース	ごはん さとう でんぶん	623 716	25.8 29.9	15.9 17.6	1.9 2.2	★冬至献立★…冬至とは一年で一番夜が長い日のことで、かぼちゃを食べる習慣があります。かぼちゃは夏に収穫したものを保存しておき、冬場に不足しがちな栄養素の補給源として食べられました。今日は、ゆずやかぼちゃを使った冬至献立です。					
23	月	ごはん		ちくわ竹輪のごま揚げ	はくさいのみそ汁 らっきょうのスタミナ炒め	たまねぎ しめじ みずな ゆず グリーンピース	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	703 776	26.1 28.2	20.1 20.9	3.0 3.4	●らっきょうについて…鳥取の特産品である「らっきょう」は、透き通るような白さとしゃきしゃきと歯ごたえのよい食感が特徴です。らっきょうに含まれる食物繊維はおなかの調子を整えるはたらきがあります。食物繊維の量は、野菜のなかでもトップクラスです。				
24	火	ごはん		若鶏肉のハーブ焼き	ビーフカレーシチュー いかとわかめのサラダ	たまねぎ はくさい ごぼう れんこん キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	761 878	33.0 38.2	22.1 24.9	2.5 3.0	●若鶏肉について…クリスマスといえば、アメリカでは七面鳥が食べられていますが、日本では鶏肉がよく食べられています。今日の主菜である若鶏肉は、髪の毛や爪、筋肉など体を作るはたらきのある良質なたんぱく質を含んでいます。				
25	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ほうれんそう入りオムレツ	ジンジャースープ ジャーマンポテト	たまねぎ はくさい ごぼう れんこん キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	545 631	20.2 22.9	20.5 22.5	2.8 3.3	●しょうがについて…しょうがは、英語でジンジャーと言います。しょうがには、胃腸のはたらきを助け、体を温めるはたらきがあります。今日は今年最後の給食です。食べ物を大切にし、感謝の気持ちを込めて「いただきます、ごちそうさま」をして今年の給食をしめくります。				

※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」をご覧ください。