

12月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくひょう
鳥取市の今月の給食目標

さむ ま
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	 <small>こんだて</small> 献立や食品のメッセージ 	献立名				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	こく糖・いも類 さとう・菓子					油 類
2	月	<p>☆かぶについて かぶの白い根の部分には、カリウムやビタミンC、食物繊維が豊富です。また、パンやご飯に多く含まれるでんぷんの消化を助ける酵素が含まれています。今日は、かぶをシチューに入れました。</p>	だいせんこもぎ 大山小麦 コッペパン		さけのフライ	かぶの豆乳シチュー だいこんのサラダ	ブルーベリー ジャム	さけ ベーコン とうりゅう	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん パセリ ほうれんそう	かぶ はくさい スイートコーン だいこん	コッペパン あぶら じゃがいも さつまいも ごむぎこ ジャム パンこ こめこ	あぶら	(小) 632 (中) 752	(小) 23.8 (中) 28.3	(小) 302 (中) 320	(小) 2.7 (中) 3.2
3	火	<p>☆たこについて たこは、たんぱく質が多く含まれていますが、それだけでなく疲労回復に役立つタウリンや、肌や髪を健康に保つビタミンB2も多いのが特徴です。今日は、鳥取港で水揚げされたたこを使った、たこ飯です。</p>	たこ飯		わかどり肉の みそかけ	のっぺい汁 ひじきの炒り煮		たこ さつまあげ あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん しろねぎ しょうが	こめ さといも ごま ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	627 720	26.7 30.6	325 342	3.6 4.3
4	水	<p>☆はまちについて 鳥取県で水揚げ量が多いはまちは、冬が旬の魚で、今が一番脂がのっておいしいです。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちを焼いて、白ねぎをたっぷり使ったソースをかけました。</p>	ごはん		はまちの 白ねぎソース かけ	みそけんちん汁 こまつなごま酢和え		はまち とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな みそ	しょうが しろねぎ だいこん ごぼう	こめ ごま ごまあぶら	あぶら	653 757	27.3 31.7	330 351	2.6 3.2
5	木	<p>☆塩こうじについて 塩こうじは、米こうじと塩、水を混ぜて作る日本の伝統的な発酵調味料です。肉や魚を漬けておむとときに使うと、食材をやわらかくします。また、炒め物に使うと、うまみや甘みが増して料理がおいしくなります。</p>	ごはん		豆腐ハンバーグ	ほうれんそうのスープ キャベツの塩こうじ炒め		とうふ とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	だいこん しめじ たまねぎ きピーマン	こめ さとう ワンタン しおこうじ	あぶら	620 690	22.4 24.1	490 499	2.8 3.3
6	金	<p>☆ごまについて ごまの成分の約半分は脂質ですが、カルシウム、マグネシウム、鉄分などの無機質も多く含まれている、栄養価の高い食べ物です。今日は、油で揚げた角切りの豚肉に、ごまがたっぷりのたれをからめました。</p>	ごはん		豚肉の ごまがらめ	さつまいものみそ汁 はくさいの煮びたし		ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん えのきだけ はくさい	こめ でんぷん さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	708 819	27.4 31.7	336 361	2.8 3.4
9	月	<p>☆冬野菜について 今日のミネストローネには、冬が旬の根菜である、かぶ、れんこん、にんじんが入っています。土の中で育つ根菜は、体を温める働きがあります。冬野菜を食べて温まり、寒い冬を元気に過ごしましょう。</p>	だいせんこもぎ 大山小麦 アップルパン		とっとり ジンジャー コロック	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		ウインナー ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ トマト	りんご しょうが たまねぎ れんこん スイートコーン	キャベツ じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら じゃがいも マカロニ さとう	658 755	21.8 24.7	309 327	3.0 3.7
10	火	<p>☆キムチについて キムチに入っているとうがらしには、食べ物の消化をよくする働きがあります。また、おなかの調子を整えたり、免疫力をアップさせたりする効果もあります。今日は、豚肉と一緒に炒め物にしました。</p>	ごはん		豚肉の キムチ炒め	もずくのスープ フルーツ白玉		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	キャベツ はくさい みかん パイナップル もも	こめ さとう だんご	あぶら	602 690	23.1 26.5	300 322	2.0 2.6
11	水	<p>☆みずなについて みずなは、カロテンやビタミンCが多く含まれていて、かぜの予防に役立つ野菜です。ビタミンの他にも、鉄分やカリウム、カルシウムといった無機質も多いです。今日は、みずなをみそ汁に入れました。</p>	ごはん		さばの ごまだれかけ	わかめとみずなのみそ汁 だいこんとさといもの含め煮	(小)梨	さば 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 さやいんげん	はくさい しろねぎ だいこん (小)なし	こめ でんぷん さといも さとう	ごま	639 716	26.2 30.7	323 342	2.8 3.5
12	木	<p>☆ながいもについて ながいもは、調理方法によって、ほくほくや、しゃきしゃきなどさまざまなお食感が楽しめます。今日は、すりおろしてとろとろになったながいもを使って、とろろ汁を作りました。</p>	ごはん		信田煮	ながいもとたまごのとろろ汁 ブロッコリーのおかか炒め		とりにく ぶたにく あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきだけ キャベツ	こめ さとう ながいも でんぷん	ごまあぶら	612 678	21.4 23.5	332 342	2.6 2.9
13	金	<p>☆ヤーコンについて ヤーコンは根菜の仲間、南米のアンデス地方が原産です。さつまいものような形をしていますが、歯ごたえは菓物の梨に似ています。食物繊維やミネラルが豊富です。</p>	むぎごはん 麦ごはん		いかのフライ	カレーシチュー ヤーコンのサラダ		いか ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ	こめ でんぷん むぎ パンこ ごむぎこ ノンエッグマヨネーズ さつまいも ヤーコン じゃがいも	あぶら	759 893	24.8 29.2	286 303	2.8 3.5

☆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。

12月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくひょう
鳥取市の今月の給食目標

さむ ま
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	 <small>こんだて</small> 献立や食品のメッセージ	献立名				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	こく難・いも類 さとう・菓子					油 類
16	月	☆ 白ねぎ について 白ねぎには、香り成分のアリシンが含まれています。アリシンは血行をよくして体を温める効果があります。寒い季節に白ねぎを食べることで体が温まり、かぜの予防になります。	米粉パン		しゅうまい	白ねぎたっぷりラーメン 切干大根の中華サラダ	デザート その他 (中)梨	ぶたにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きくらげ もやし はくさい しろねぎ	こめこパン こむぎこ ラーメン	ごまあぶら さとう	(小) 571 (中) 707	(小) 26.3 (中) 32.2	(小) 355 (中) 383	(小) 3.2 (中) 4.0
17	火	☆ しゅんぎく について 冬が旬の緑黄色野菜です。春に花を咲かせることから、春の菊と書いてしゅんぎくと名付けられました。しゅんぎくの香り成分には、食欲を増進させたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。	ご飯		境港サーモンの塩こうじ焼き	おでん しゅんぎくのごま和え		サーモン あつあげ とりにく つみれ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しゅんぎく	だいこん キャベツ	こめ さとう しおこうじ じゃがいも こんにゃく	ごま	646 748	28.5 33.2	360 390	1.7 2.2
18	水	★【かみかみ献立】★ よくかむことは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりするなど、全身の健康につながります。今日は、鳥取県産のいわしのすり身を使ってかみかみさつま揚げを作りました。油で揚げることでかみごたえがアップします。	ご飯		いわしのかみかみさつま揚げ	吉野汁 高野豆腐の含め煮		いわし みそ かまぼこ あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ たまねぎ はくさい だいこん	こめ パンこ さとう てんぷん さといも	あぶら	701 832	27.4 32.6	366 401	2.6 3.1
19	木	★【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、鳥取市内でとれる旬の食材を献立に取り入れて紹介します。今月は「だいこん」です。冬にとれるだいこんは甘みが強いのが特徴です。今日は、たっぷりとスープに入れました。	ご飯		焼肉	だいこんのスープ いた炒めナムル		ぎゅうにく ぶたにく みそ ロースハム とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ しろねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんにく もやし おしビューレ だいこん	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	595 681	25.5 29.0	307 325	3.0 3.6
20	金	★【冬至献立】★ 冬至は、1年の中で昼の時間が最も短くなる日で、今年は12月22日です。冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。今日は、かぜ予防に役立つ栄養素が詰まったかぼちゃをそぼろ煮にしました。	わかめご飯		さわらのゆずソースかけ	厚揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さわら あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ さやいんげん	しょうが ゆず たまねぎ はくさい ごぼう しろねぎ	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	692 808	27.5 32.3	329 354	2.5 2.8
23	月	☆ あじ について あじは、おいしくて味がよいことが名前の由来と言われています。あじの脂には、脳の働きをよくしたり、血液をさらさらにしたりする効果があります。今日は、境港産のあじを使ったメンチカツです。	大山小麦 コッペパン		あじのメンチカツ	かぶのポトフ ほうれんそうのソテー		あじ ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	かぶ たまねぎ キャベツ	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	630 750	25.6 30.0	367 400	3.5 4.2
24	火	★【クリスマス献立】★ 今日はクリスマス献立です。もみの木は、冬でも葉が落ちないことから「永遠の命」の象徴とされています。今日はスープに、もみの木に見立てたブロッコリーや、星型に型抜きしたにんじん、星の形をしたマカロニを入れました。	ピラフ		チキンのマーマレード焼き	もみの木スープ かい海そうサラダ	クリスマスケーキ	ロースハム とりにく ベーコン いとかまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが はくさい だいこん	こめ クリスマスケーキ こめこマカロニ マーマレード		734 835	25.6 29.2	287 296	3.3 3.8
25	水	☆ 豆乳 について 豆乳は、大豆に水を加えてすりつぶし、加熱したものです。今日は、豆乳みそ汁にしました。豆乳と同じく大豆からできているみそとは相性がよく、みそ汁に入れると豆乳のコクが加わってまろやかになります。	ご飯		さばの竜田揚げ	白玉豆乳みそ汁 炒りどり		さば あぶらあげ とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが はくさい えだまめ えのきたけ	こめ さとう でんぷん こむぎこ しらたまだんご こんにゃく	あぶら	726 845	26.8 31.4	296 312	2.2 2.6

☆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。

とっとりし
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。