

令和元年 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



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 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
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
2	月	12月の給食目標は「寒さに負けないからだをつくろう!」です。献立にも体が温まる食材やメニューを多く予定しています。給食をしっかり食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。	大山小麦 コッペパン		豚肉の マスタード焼き	白ねぎいっぱいシチュー キャベツのツナ炒め		ぶたにく ベーコン とうにゆう ツナ	ぎゅうにゆう	パセリ にんじん チンゲンサイ	グリーンピース しろねぎ たまねぎ しめじ キャベツ	パン パンこ じゃがいも さとう	シチュールー あぶら オリーブあぶら	小学校 663 中学校 784	28.4 32.7	345 374	2.3 3.1
3	火	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。	ご飯		さわらの 薬味焼き	豆乳みそ汁 こまつなの炒め物		さわら あつあげ とうにゆう みぞ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ だいこん しろねぎ	ごめ さとう ごまあぶら	ごま	567 672	24.7 29.1	333 354	2.2 2.7
4	水	今日はほうれんそうを黒ごまで和えた、ほうれんそうのごまごしを出しています。「ごまごし」とはごまえの別名で、黒ごまで食材を汚したように見えることから、この名前が付いたと言われています。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	のついで汁 ほうれんそうの ごまごし	みかん ゼリー 	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	しょうが もやし にんにく しめじ えのきたけ はくさい しろねぎ	ごめ もち ごま こむぎ あぶら でんぶん さとう ゼリー	ごま あぶら	666 782	21.3 23.9	290 303	1.3 1.7
5	木	冬野菜カレーには、鹿野町産のにんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、白ねぎ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をつくりましょう。	ご飯		スコッチエッグ	冬野菜カレー いろいろサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ なし コーン だいこん キャベツ にんにく レモン	ごめ パンこ さとう じゃがいも でんぶん	カレールウ あぶら	725 848	23.5 26.1	296 307	2.7 3.3
6	金	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	雨滝ゆばのすまし汁 さつまいもとひじきの ほっくり煮		あじ ゆば さつまあげ	ぎゅうにゆう のり ひじき	にんじん	だいこん しいたけ しろねぎ さやいんげん	ごめ パンこ こむぎ でんぶん こんにやく さつまいも さとう	あぶら	608 694	24.1 26.1	313 328	1.9 2.2
9	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が「地元の味を届けたい」という思いから開発に取り組みされました。今年から、健康のために塩分を減らしています。味わって食べてください。	大山小麦 コッペパン		マーマレード ポーク	ABCスープ もやしナポリタン		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ コーン もやし	パン マーマレードジャム マカロニ じゃがいも	あぶら	640 763	26.8 31.4	285 297	2.7 3.4
10	火	今日はますのみそ焼きがあります。「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		ますのみそ焼き	魚そうめんのすまし汁 だいこんのピリ辛炒め		ます ちくわ うおそうめん みぞ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん だいこん	だいこん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが	ごめ やきふ さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ あぶら	590 704	25.8 30.6	294 306	1.4 1.7
11	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おいしい食材を入れて、食べごたえのある春巻きにしています。八宝菜には鹿野町産のヤーコンを入れました。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 豆乳杏仁豆腐		かまぼこ ぶたにく いか	ぎゅうにゆう	にんじん にら	たけのこ ごぼう キャベツ パイン にんにく もも しょうが チェリー たまねぎ ほししいたけ ヤーコン はくさい	ごめ むぎ はるさめ さとう はるまきのかわ とうにゆうゼリー	あぶら ごまあぶら	629 747	22.6 26.2	275 284	1.8 2.2
12	木	しょうがに含まれる香り成分の「ショウガオール」には体を温める働きがあります。今日は鹿野町で育った苴苴しょうがをたっぷり使った、しょうがご飯です。しょうがを食べることで寒さに負けないからだをつくりましょう。	しょうが ご飯		はまちの レモン焼き	さといものみそ汁 きんぴらごぼう		あぶらあげ はまち とうふ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	しょうが だいこん しろねぎ ごぼう えだまめ レモン	ごめ さとう こんにやく さといも	あぶら ごま	613 732	26.0 30.8	324 345	3.1 3.6

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。

令和元年 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 キロカロリー 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				
13	金	豆腐竹輪は、江戸時代から鳥取県東部に伝わる特産品です。普通の竹輪よりやわらかく、豆腐の風味を感じるのが特徴です。そのまま食べてもおいしいですが、今日はサクサクとした食感があるパン粉揚げにしました。	ご飯		豆腐竹輪の パン粉揚げ	白湯スープ 海藻サラダ		とうふちくわ とりこ	ぎゅうじゅう わかめ のり	にんじん チンゲンサイ パセリ	もやし しめじ きゅうり キャベツ レモン	ごめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	小学校 596	23.9	315	2.7
16	月	さつまいもには、お腹の調子を整える働きのある食物繊維が多く含まれています。今日は鹿野町産のさつまいもを使って、甘くてまろやかな味わいのスイートポテトサラダを作りました。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の 照り焼き	冬野菜のミネストローネ スイートポテトサラダ		とりこ ウインナー	ぎゅうじゅう	にんじん トマト	しょうが かぶ にんにく はくさい コーン きゅうり	パン さとう さつまいも じゃがいも マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	664	23.9	305	3.0
17	火	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 わかめのソテー		ぎゅうじゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうじゅう わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう	らっきょう もやし たまねぎ キャベツ にんにく しょうが しょうが だいこん えのきたけ	ごめ さとう	あぶら	705	25.1	296	2.8
18	水	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。しっかりか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。習慣にしていきたいと思います。	ご飯		はたはたの から揚げ	肉じゃが プチっと玄米和え	りんご	はたはた ぎゅうじゅう ぶたにく ハム	ぎゅうじゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ はくさい りんご	ごめ さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく げんまい	あぶら ごま アーモンド	846	30.7	355	2.7
19	木	★とっとりふるさと探険献立★…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、「だいこん」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。	だいこん 菜飯		みぞれ豚肉	白ねぎのみそ汁 卵の花炒り	食育の日	ぶたにく とうふ みそ おから さつまあげ	ぎゅうじゅう	だいこん にんじん ねぎ	だいこん はくさい なめこ しょうが ごぼう ほししいたけ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	722	31.8	377	3.1
20	金	★冬至献立★…12月22日は冬至です。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	冬至	さば とりこ たまご	ぎゅうじゅう	にんじん かぼちゃ	ゆず だいこん えのきたけ しょうが たまねぎ しょうが	ごめ でんぶん えのきたけ こむぎこ さとう ながいも	あぶら	664	25.9	267	1.6
23	月	★クリスマス献立★…今日は一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、クリスマスツリーに使われるもみの木をイメージしたサラダなどがあります。楽しんで食べてください。	ピザ トースト		クリスマスチキン	ぼかぼかしょうがスープ もみの木サラダ	クリスマス ケーキ	ベーコン とりこ	ぎゅうじゅう チーズ かんてん バター	にんじん フロコリー パセリ あかピーマン	エリンギ もやし しめじ きゅうり はくさい コーン たまねぎ しょうが	パン ケーキ でんぶん	あぶら ドレッシング	707	26.2	403	3.5
24	火	ながいもは鳥取県の特産品のひとつです。主に、鳥取県中部のやわらかな砂丘地で栽培されています。栄養満点、メニューも豊富で、給食でも大活躍です。	ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	鳥取しいたけのみそ汁 砂丘ながいもの カレー炒め		さけ とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうじゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ えだまめ にんにく	ごめ ながいも	あぶら	593	27.7	312	2.4
25	水	明日から冬休みが始まります。冬休み中は、夜更かしなどをして生活リズムがみだれやすいです。健康のために「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけてください。	ご飯		かれいの から揚げ	もずく汁 はくさいのおかか煮		かれい かつおぶし とりこ	ぎゅうじゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが はくさい しめじ	ごめ でんぶん こむぎこ	あぶら	617	25.1	320	2.1
														701	27.3	339	2.2

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・給食日より今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。