



# 12月の予定献立表

## 鳥取市の今月の給食めあて 寒さに負けないからだをつくろう



| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず               |                          | デザート<br>ほか | 食べもののはたらき・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・<br>歯をつくる(赤)      |        | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)     |  | おもに熱や力の<br>もとになる(黄)              |                 | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g   | 脂質<br>g      | 食塩<br>g    |   |
|    |    |               |    |                   |                          |            | 第1群                         | 第2群    | 第3群                      | 第4群  | 第5群                              | 第6群             |               |              |              |            |   |
| 1  | 火  | ご飯            |    | いわしのおかか煮          | さつまいものみそ汁<br>炒りどり        |            | いわし<br>かとおぶし<br>みそ<br>とりにく  | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ<br>にんじん<br>さやいんげん | だいこん<br>えのきたけ<br>れんこん<br>ごぼう                             | ごはん<br>さつまいも<br>こんにやく<br>さとう     | あぶら             | 小学校<br>中学校    | 小学校<br>中学校   | 小学校<br>中学校   | 小学校<br>中学校 | ●いわしについて…いわしには、体をつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯のもとになるカルシウム、カルシウムの吸収を助けるビタミンなどが多く含まれています。今日の「いわしのおかか煮」は、鳥取県産のいわしを加圧処理し、骨ごと食べられるようやわらかく煮てあります。                            |
| 2  | 水  | 大山小麦<br>全粒パン  |    | ますの<br>らっきょうソースかけ | 白ねぎの豆乳クリーム煮<br>だいこんのサラダ  |            | ます<br>ベーコン<br>とうにゅう         | ぎゅうにゅう | トマト<br>にんじん<br>フロッキー     | らっきょう<br>しろねぎ だいこん<br>たまねぎ キャベツ<br>スイートコーン               | コッペパン<br>さとう<br>でんぶん<br>さといも     | あぶら<br>ドレッシング   | 633<br>754    | 26.5<br>31.5 | 24.2<br>28.3 | 3.3<br>3.8 | ●白ねぎについて…白ねぎに含まれる香り成分の「アリシン」には、疲れた体を回復させるはたらきがあります。鳥取県は白ねぎの栽培が盛んで、11月から2月にかけて多く収穫されています。今日は、鳥取市産の白ねぎを使った、豆乳クリーム煮です。   |
| 3  | 木  | ご飯            |    | 若鶏肉のから揚げ          | あご竹輪としゅんぎくのすまし汁<br>五目ひじき |            | とりにく<br>あごちくわ<br>とうふ        | ぎゅうにゅう | にんじん<br>しゅんぎく            | にんにく しょうが<br>はくさい<br>ほししいたけ<br>グリーンピース                   | ごはん<br>でんぶん さとう<br>こむぎこ<br>こんにやく | あぶら<br>ごまあぶら    | 710<br>814    | 26.4<br>29.9 | 25.2<br>28.2 | 2.1<br>2.5 | ●あご竹輪について…鳥取県の特産品であるあご竹輪には、とびうおのすり身が練りこまれています。鳥取県では、とびうおは「あご」とも呼ばれています。5月から7月頃にかけて水揚げされたとびうおを加工し、あご竹輪にすることで、1年中あごのおいしさを味わうことができます。今日は、旬のしゅんぎくと一緒にすまし汁にしました。 |
| 4  | 金  | ご飯            |    | きのこソース<br>ハンバーグ   | 野菜のコンソメスープ<br>こまつなのソテー   |            | とりにく<br>ぶたにく<br>チキンハム       | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ<br>こまつな      | えのきたけ<br>しめじ だいこん<br>キャベツ<br>たまねぎ                        | ごはん<br>じゃがいも<br>こむぎこ             | あぶら             | 602<br>689    | 21.0<br>23.7 | 14.0<br>15.2 | 2.1<br>2.6 | ●こまつなについて…こまつなは年間を通して栽培されていますが、12月から2月にかけて旬を迎える野菜です。寒さに強く、冬の時期は甘みが増すのが特徴です。また、骨や歯のもとになるカルシウムや、貧血を予防するはたらきがある鉄分も多く含まれています。                                   |
| 7  | 月  | ご飯            |    | うの花コロッケ           | あじのつみれ汁<br>キャベツのソース炒め    |            | おから<br>あじ<br>みそ<br>ぶたにく     | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ               | ごぼう たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ<br>エリンギ                         | ごはん<br>じゃがいも<br>こむぎこ パンこ<br>でんぶん | あぶら             | 652<br>757    | 21.5<br>24.8 | 19.2<br>21.9 | 1.9<br>2.3 | ●キャベツについて…11月から3月にかけて収穫される冬キャベツは、4月から6月にかけて収穫される春キャベツに比べて、中身がぎゅっと詰まっていて重みがあります。葉が厚くしっかりしていて、加熱すると甘みが出ます。今日は、キャベツやにんじん、エリンギ、鳥取県産の豚肉を入れて、ソース炒めにしました。          |
| 8  | 火  | ご飯            |    | 若鶏肉のカレー焼き         | けんちん煮<br>切干大根のかみかみ和え     |            | とりにく<br>とうふ<br>あつあげ         | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう           | にんにく しょうが<br>はくさい<br>ごぼう もやし<br>れんこん<br>しろねぎ<br>きりほしだいこん | ごはん<br>さといも                      | あぶら<br>ごまドレッシング | 702<br>802    | 27.5<br>31.0 | 22.2<br>24.8 | 1.6<br>2.0 | ★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」の日です。よくかむことは、だ液の分泌を促し、虫歯を予防するはたらきがあります。今日は、れんこんやごぼうなどの根菜を入れた「けんちん煮」や、かみごたえのある「切干大根のかみかみ和え」を献立に取り入れました。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。      |
| 9  | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | ミートボール            | ミネストローネ<br>たこのマリネ        | みかんジャム     | とりにく<br>ぶたにく<br>たこ<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん<br>トマト<br>にんじん      | キャベツ<br>しめじ<br>たまねぎ<br>きゅうり                              | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう<br>みかんジャム  | オリーブあぶら         | 606<br>706    | 24.6<br>28.2 | 19.2<br>20.8 | 2.7<br>3.1 | ●たこのマリネについて…「マリネ」とは、肉や魚、野菜をオリーブ油や酢に浸した料理のことです。調味料に浸けることで、食材に調味料の風味がついたり、やわらかくなったりします。今日は、鳥取港で水揚げされたたこを使い、たまねぎやきゅうりなどの野菜と一緒にマリネにしました。                        |
| 10 | 木  | ご飯            |    | はまちのフライ           | かぶのすまし汁<br>チンゲンサイのピリ辛炒め  |            | はまち<br>ぶたにく                 | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲンサイ     | かぶ<br>たまねぎ<br>なめこ<br>キャベツ                                | ごはん<br>パンこ こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう   | あぶら             | 673<br>784    | 21.8<br>25.1 | 21.9<br>25.3 | 1.4<br>1.8 | ★魚の日献立★…毎月10日は、「魚の日献立」として、魚を使ったメニューを取り入れています。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちをフライにしました。はまちは、成長とともに名前が変わる出世魚です。冬に水揚げされるはまちは脂がのり、おいしいところが特徴です。                               |
| 11 | 金  | ご飯            |    | さばのしょうが焼き         | みそおでん<br>はくさいの煮びたし       |            | さば<br>ひらてん<br>みそ<br>あぶらあげ   | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こんぶ              | しょうが<br>だいこん<br>はくさい<br>えのきたけ                            | ごはん<br>さとう<br>さといも<br>こんにやく      | あぶら             | 667<br>768    | 26.6<br>30.9 | 17.6<br>19.8 | 2.2<br>2.6 | ●みそおでんについて…おでんは、大根やこんにやく、さつま揚げなどの食材をこんぶやかたおなどのだしで煮込んだもので、冬を代表する料理のひとつです。だしの味や食材は、地域や家庭によってさまざまです。今日は、削り節でだしをとり、河原町産のだいこんや、河内地区産のさといもを使って、みそ味に仕上げました。        |

※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。



# 12月の予定献立表

## 鳥取市の今月の給食のあて 寒さに負けないからだをつくろう



| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず             |                              | デザート<br>ほか   | 食べもののはたらき・6つの基礎食品群             |                            |   |  |   |                  | 栄養価           |             |             |   | <br>献立の主題とメッセージ   |
|----|----|---------------|----|-----------------|------------------------------|--------------|--------------------------------|----------------------------|---|--|---|------------------|---------------|-------------|-------------|---|---|
|    |    |               |    | 主菜              | 副菜                           |              | おもに血・筋肉・骨・<br>菌をつくる(赤)         |                            | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)                                |  | おもに熱や力の<br>もとになる(黄)   |                  | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g  | 脂質<br>g     | 食塩<br>g   |   |
|    |    |               |    |                 |                              |              | 第1群                            | 第2群                        | 第3群   | 第4群  | 第5群   | 第6群              |               |             |             |   |   |
| 14 | 月  | ご飯            |    | 平つくねの<br>野菜あんかけ | てまりふのすまし汁<br>だいずの五目煮         | ほか           | とりにく<br>だいず                    | ぎゅうにゅう<br>ねぎ               | ピーマン<br>さやいんげん<br>にんじん                              | キャベツ<br>しょうが<br>たまねぎ<br>れんこん<br>だいこん                             | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>ふ                                     | あぶら              | 小学校<br>633    | 小学校<br>22.1 | 小学校<br>16.9 | 小学校<br>1.9  | ●だいずについて・・・だいずは、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれており、「畑の肉」とも言われています。また、体の調子を整えるはたらきのあるビタミンやミネラルも多く含まれており、日本では古くから豆腐やみそなどに加工して食べられてきました。今日は、鳥取県産の大豆を使った五目煮です。                   |
| 15 | 火  | ご飯            |    | かれないのから揚げ       | ながいものみそ汁<br>くきわかめのきんぴら       | ほか           | えてがれい<br>みそ                    | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ            | にんじん<br>とうがらし                                       | はくさい<br>えのきたけ<br>しろねぎ<br>たけのこ                                    | ごはん<br>あぶら<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう<br>こんにやく                  | あぶら              | 中学校<br>722    | 中学校<br>24.7 | 中学校<br>18.5 | 中学校<br>2.4  | ●はくさいについて・・・はくさいには、水分が多く含まれています。寒くなるとその水分が凍ってしまわないよう、細胞の中ででんぶんが糖に変わるため、甘みが増しておいしくなります。今日は、鳥取県産のながいもや、冬が旬の鳥取市産の白ねぎと一緒にみそ汁にしました。                                      |
| 16 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | ローストチキン         | クリスマススープ<br>もみの木サラダ          | クリスマス<br>ケーキ | とりにく<br>まぐる                    | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>チンゲンサイ<br>フロッコリー                            | にんにく<br>しょうが<br>りんご<br>キャベツ<br>しめじ<br>だいこん<br>クリスマスケーキ<br>カリフラワー | コッペパン<br>こめこパノニ<br>クリスマスケーキ                                 | あぶら              | 小学校<br>696    | 小学校<br>29.6 | 小学校<br>28.8 | 小学校<br>3.4  | ★クリスマス献立★・・・一足早いですが今日の給食は、クリスマスの定番メニューである「ローストチキン」や、調理員さんがひとつずつ型抜きをしたにんじんが入った「クリスマススープ」、冬が旬のプロッコリーとカリフラワーでもみの木をイメージした「もみの木サラダ」です。デザートには「クリスマスケーキ」もあるので、楽しんで食べてください。 |
| 17 | 木  | ご飯            |    | 境港サーモンの<br>香草焼き | 冬野菜の塩こうじポトフ<br>キャベツのアーモンドソテー | ほか           | さけ<br>ベーコン                     | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>こまつな  | かぶ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>エリンギ<br>スイートコーン                            | ごはん<br>じゃがいも<br>しおこうじ                                       | アーモンド<br>オリーブあぶら | 小学校<br>659    | 小学校<br>24.7 | 小学校<br>17.4 | 小学校<br>2.0  | ●冬野菜の塩こうじポトフについて・・・冬が旬のかぶやにんじんなどの根菜は、体を温めるはたらきがあります。また、塩と米こうじを発酵させて作られる塩こうじは、食材にうまみを加え、免疫力を高める効果がある調味料です。今日は、冬野菜のうまみがたっぷり詰まった塩こうじポトフです。しっかり食べて、寒さに負けない体を作りましょう。     |
| 18 | 金  | ご飯            |    | 竹輪のかおり揚げ        | しょうがたっぷり鶏団子みそ汁<br>いかと海そうの和え物 | ほか           | ちくわ<br>とりにく<br>みそ<br>いか        | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こんぶ<br>のり | あおじそ<br>にんじん  | はくさい<br>ごぼう<br>しろねぎ<br>しょうが<br>もやし<br>たまねぎ                       | ごはん<br>こむぎこ<br>さとう  | あぶら              | 小学校<br>702    | 小学校<br>27.1 | 小学校<br>19.1 | 小学校<br>3.4  | ★とっとりふるさと探検献立～しょうが～★・・・毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元でとれた食材を献立に取り入れ、紹介しています。今月の食材は、気高町で生産された「しょうが」です。今日は、鳥取市産のみそを使ったみそ汁にしょうがを入れ、体が温まる「しょうがたっぷり鶏団子みそ汁」にしました。       |
| 21 | 月  | 菜めし           |    | さわらの<br>ゆずみそかけ  | 雨滝ゆばのすまし汁<br>かぼちゃのそぼろ煮       | ほか           | さわら<br>みそ<br>ゆば<br>とうふ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>こまつな<br>かぼちゃ<br>あおな                         | ゆず<br>たまねぎ<br>だいこん<br>さとう<br>グリーンピース<br>でんぶん<br>しょうが             | ごはん<br>さとう<br>でんぶん  | あぶら              | 小学校<br>637    | 小学校<br>27.0 | 小学校<br>16.0 | 小学校<br>3.5  | ●冬至献立★・・・1年間で一番昼間の時間が短くなる日のことを冬至といい、日本では古くから、冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず風呂に入ったりして健康を願う習慣があります。今日は、鳥取県産のかぼちゃを使ったそぼろ煮や、鳥取港で水揚げされたさわらのゆずみそかけを献立に取り入れられました。                       |
| 22 | 火  | ご飯            |    | しゅうまい           | かきたまスープ<br>じゃがいものねぎ塩炒め       | ほか           | とりにく<br>ぶたにく<br>たまご<br>かまぼこ    | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ねぎ                                | たまねぎ<br>しょうが<br>きくらげ<br>えだまめ<br>にんにく                             | ごはん<br>あぶら<br>パンこ<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>さとう<br>じゃがいも           | あぶら              | 小学校<br>685    | 小学校<br>23.0 | 小学校<br>19.0 | 小学校<br>2.5  | ●じゃがいもについて・・・じゃがいもにも含まれるビタミンCは、でんぶんによって守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは、風邪や肌荒れの予防、疲労回復などに効果があります。今日は、じゃがいもを千切りにし、塩だれ炒めにしました。  |
| 23 | 水  | 米粉パン          |    | あじフライ           | 煮込みうどん<br>ほうれんそうののり和え        | りんごゼリー       | あじ<br>とりにく                     | ぎゅうにゅう<br>のり               | にんじん<br>とうがらし<br>ほうれんそう                             | ほししいだけ<br>はくさい<br>しろねぎ<br>もやし                                    | こめこパン<br>さとう<br>あぶら<br>パンこ<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>うどん<br>りんごゼリー | あぶら              | 小学校<br>655    | 小学校<br>28.6 | 小学校<br>20.8 | 小学校<br>3.0  | ●あじについて・・・あじのように背中が青い魚のことを青魚といいます。青魚には、頭のはたらきを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。今日は、鳥取県内で水揚げされたあじをフライにしました。小骨や尾びれに気をつけて、よくかんで食べましょう。          |
| 24 | 木  | ご飯            |    | フランクフルト         | ビーフカレー<br>らっきょうサラダ           | ほか           | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>たまねぎ<br>にんにく<br>なし<br>らっきょう<br>キャベツ<br>きゅうり | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう  | あぶら   | 小学校<br>737       | 小学校<br>24.0   | 小学校<br>20.0 | 小学校<br>2.7  | ●ビーフカレーについて・・・今日は、鳥取県産の牛肉や国府町産のにんにく、佐治町産の梨ピューレが入ったビーフカレーです。学校給食の中でも人気メニューのカレーは、さまざまな食材を入れることでおいしくなります。今日は、今年最後の給食です。食べ物や給食に関わる方々に感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょ。 |   |

※本学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」「給食レシビ」がご覧いただけます。