



【<sup>こんげつ</sup>今月の<sup>とっとりし</sup>鳥取市の<sup>きゅうしょく もくひょう</sup>給食目標】

## 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<br>その他             | おも からだ そろしき<br>主に体の組織をつくる                      |                     | おも からだ ちょうしつ とのり<br>主に体の調子を整える |                                                     | おも ちから<br>主にエネルギーになる                             |                    | エネルギー<br>キロカロリー<br>Kcal  | たんぱく質<br>グラム<br>g | カルシウム<br>ミリグラム<br>mg | 塩分<br>グラム<br>g |
|----|----|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
|    |    |                                                                             |              |                                                                                     |                   |                                      |                         | 1群<br>主にたんぱく質                                  | 2群<br>主に無機質         | 3群<br>主にカロテン                   | 4群<br>主にビタミンC                                       | 5群<br>主に炭水化物                                     | 6群<br>主に脂質         |                          |                   |                      |                |
|    |    |                                                                             |              |                                                                                     |                   |                                      |                         | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう    | 緑黄色野菜                          | その他の野菜<br>果物                                        | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                                 | 油脂                 |                          |                   |                      |                |
| 1  | 火  | さわらは成長に伴って「さごし」「なぎ」「さわら」と呼び名の変わる出世魚です。秋から冬にかけて捕れる魚です。                       | むぎ はん<br>麦ご飯 |    | さわらの白ねぎ<br>ソースかけ  | はるさめスープ<br>い とうふ<br>炒り豆腐             | しょう<br>小)<br>あかなし<br>赤梨 | さわら<br>ロースハム<br>とうふ<br>とりにく                    | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>いんげん                   | はくさい<br>だいじん しろうおぎ<br>たまねぎ<br>きくらげ しょうが<br>小)あかなし   | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>はるさめ                          | ごまあぶら<br>あぶら       | 小学校<br>617<br>中学校<br>697 | 24.6<br>28.8      | 306<br>323           | 2.4<br>2.9     |
| 2  | 水  | たらは、高たんぱく低脂肪の白身の魚です。鳥取港でも水揚げされる魚で、今日は白菜キムチと一緒にスープにしています。                    | はん<br>ご飯     |    | テジコギ<br>プルコギ      | たら<br>のキムチスープ<br>だいがく<br>大学いも        |                         | ぶたにく<br>たら<br>みぞ                               | ぎゅうにゅう              | にら                             | たまねぎ<br>ほししいたけ もやし<br>はくさいキムチ<br>はくさい キャベツ<br>にんにく  | こめ<br>さつまいも<br>さとう                               | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | 649<br>776               | 23.3<br>27.1      | 310<br>332           | 2.4<br>3.0     |
| 3  | 木  | 8月9日は青梨がたくさん出回っていましたが、10月以降は赤梨のおいしい季節となりました。給食では、地元高気町で収穫された梨を使用しています。      | わかめ<br>ご飯    |    | はまちの<br>レモン焼き     | さといものうま煮<br>ほうれんそうののり酢和え             | ちゅう<br>中)<br>あかなし<br>赤梨 | はまち<br>さつまあげ                                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>のり | にんじん<br>ほうれんそう                 | たけのこ<br>えだまめ レモン<br>キャベツ だいじん<br>中)あかなし             | こめ<br>さといも<br>さとう<br>こんにやく                       | レモンペッ<br>パーオイル     | 619<br>794               | 23.9<br>28.7      | 313<br>333           | 2.3<br>2.6     |
| 4  | 金  | だいごんは1年中出回っていますが、秋から冬にかけてのものは、特にみずみずしく甘みが増すといわれています。                        | はん<br>ご飯     |    | あげだし豆腐の<br>野菜あんかけ | わかめのすまし汁<br>あまから に<br>だいごんの甘辛煮       | みかんの<br>クレープ            | ぶたにく<br>とうふ                                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ       | ねぎ<br>いんげん<br>こまつな<br>にんじん     | だいごん<br>はくさい<br>たまねぎ<br>しょうが<br>えのきたけ               | こめ<br>さとう<br>ふ<br>でんぶん<br>みかんの<br>クレープ           | あぶら                | 606<br>705               | 19.2<br>22.3      | 355<br>385           | 1.8<br>2.4     |
| 7  | 月  | 揚げパンは、パン屋さんから届いたコッペパンを給食センターで揚げて、ていねいにきなかをまぶして作っています。                       | あげパン         |    | 肉団子               | 塩こうじボトフ<br>らっきょうツナサラダ                |                         | ベーコン<br>まぐろ<br>とりにく<br>きなか                     | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>パセリ                    | たまねぎ にんにく<br>しょうが だいごん<br>キャベツ<br>しめじ らっきょう<br>えだまめ | コッペパン<br>さとう<br>さつまいも<br>しおこうじ                   | あぶら<br>ドレッシング      | 680<br>801               | 23.2<br>26.1      | 384<br>407           | 2.8<br>3.2     |
| 8  | 火  | まつかぜや松風焼きは、正月のおせち料理にも登場する縁起の良い料理です。たくさんのすりごまがふりかけてあるのが特徴です。                 | はん<br>ご飯     |   | まつかぜ や<br>松風焼き    | にく<br>肉じゃががさつま<br>げんまい あ<br>ぶちっと玄米和え |                         | とりにく<br>おから<br>ぎゅうにく<br>ロースハム<br>みぞ            | ぎゅうにゅう              | いんげん<br>にんじん<br>ほうれんそう         | えだまめ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>はくさい                        | こめ<br>さつまいも<br>さとう げんまい<br>じゃがいも<br>こんにやく        | あぶら<br>ごま          | 687<br>823               | 32.3<br>32.3      | 330<br>363           | 3.1<br>2.6     |
| 9  | 水  | はくさいは冬が旬の野菜で水分が多くあっさりしているので、スープや鍋などの煮込み料理によく使われています。                        | うめちり<br>ご飯   |  | ひら<br>平つくね        | はくさいのぼかぼか汁<br>い に<br>おからの炒り煮         | しょう<br>小)<br>りんご        | とりにく<br>あつあげ<br>みぞ                             | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ   | にんじん<br>ねぎ                     | うめ しょうが<br>はくさい<br>だいじん しろうおぎ<br>キャベツ<br>小)りんご      | こめ<br>さとう<br>でんぶん<br>こんにやく                       |                    | 618<br>662               | 20.2<br>22.2      | 343<br>346           | 3.2<br>3.6     |
| 10 | 木  | 毎月10日は「魚の日」献立です。この日は、魚を使った給食を提供します。12月は「たい」を献立にとりいれました。                     | はん<br>ご飯     |  | たいの塩焼き            | しらたまじり<br>白玉汁<br>こまつなの煮びたし           | ちゅう<br>中)<br>りんご        | たい<br>とりにく<br>ぶたにく<br>あぶらあげ                    | ぎゅうにゅう              | こまつな<br>にんじん                   | ごぼう<br>しろうおぎ<br>だいじん<br>はくさい<br>中)りんご               | こめ<br>しらたまもち<br>さとう                              |                    | 612<br>767               | 27.9<br>31.1      | 306<br>326           | 1.8<br>2.0     |
| 11 | 金  | みず水にひたした大豆をすりつぶしたものを「呉」といいます。その「呉」をいれた「呉汁」は、旬の野菜を使って作る郷土料理として日本各地で親しまれています。 | さつまいもご飯      |  | いわしの<br>かみかみボール   | こじり<br>呉汁<br>きんぴらごぼう                 |                         | いわし たら<br>すけそうたら<br>だいず<br>ぶたにく<br>さつまあげ<br>みぞ | ぎゅうにゅう              | にんじん<br>いんげん<br>こまつな           | だいごん<br>ごぼう<br>しろうおぎ                                | こめ もちこめ<br>さつまいも<br>さといも<br>でんぶん<br>さとう<br>こめこうじ | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | 713<br>908               | 28.9<br>39.0      | 427<br>476           | 3.2<br>3.8     |

【今月の鳥取市の給食目標】

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<br>その他   | おも からだ そしき<br>主に体の組織をつくる           |                   | おも からだ ちようし との<br>主に体の調子を整える         |                                                    | おも<br>主にエネルギーになる                        |               | エネルギー<br>キロカロリー<br>Kcal  | たんぱく質<br>グラム<br>g | カルシウム<br>ミリグラム<br>mg | 塩分<br>グラム<br>g |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----|--------------------------|-------------------------------------|---------------|------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|--------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
|    |    |                                                                                       |                           |    |                          |                                     |               | 1群<br>主にたんぱく質                      | 2群<br>主に無機質       | 3群<br>主にカロテン                         | 4群<br>主にビタミンC                                      | 5群<br>主に炭水化物                            | 6群<br>主に脂質    |                          |                   |                      |                |
|    |    |                                                                                       |                           |    |                          |                                     |               | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                     | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう  | 緑黄色野菜                                | その他の野菜<br>果物                                       | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                        | 油脂            |                          |                   |                      |                |
| 14 | 月  | ブロッコリーは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つビタミンAを多く含んでいます。今日は、気高町産のブロッコリーをサラダにしました。                       | こめこ<br>米粉パン               |    | だいず<br>大豆ナゲット            | カレーうどん<br>ブロッコリーサラダ                 |               | だいず<br>ぎゅうにく<br>チキンハム              | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>ブロッコリー<br>ねぎ                 | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>しょうが                       | こめこパン<br>でんぶん<br>うどん                    | あぶら<br>ドレッシング | 小学校<br>689<br>中学校<br>777 | 28.9<br>32.6      | 321<br>338           | 3.2<br>3.7     |
| 15 | 火  | きりぼしだいこん、なま、だいこん切干大根は、生の大根よりカルシウムや鉄分などの無機質を多く含んでいます。給食では、きりぼしだいこん、なま、だいこん切干大根を使っています。 | こめ<br>ご飯                  |    | いわしの<br>しょうが煮            | わかめのみそ汁<br>きりぼしだいこん、なま、だいこん切干大根の含め煮 | みかん<br>ゼリー    | いわし<br>あぶらあげ<br>とりこ<br>みぞ          | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん                                 | しょうが えだまめ<br>しろねぎ<br>だいこん<br>えのきたけ<br>きりぼしだいこん     | こめ<br>さとう<br>でんぶん<br>みかんゼリー             |               | 660<br>779               | 25.1<br>28.3      | 570<br>593           | 2.3<br>2.7     |
| 16 | 水  | はなやさいの花野菜のソテーは、花の部分を食べる野菜の仲間のブロッコリーとカリフラワーを、しょうがで炒めています。                              | むぎこ<br>麦ご飯                |    | チーズオムレツ                  | ハヤシシチュー<br>はなやさい<br>花野菜ソテー          |               | たまご<br>ぎゅうにく                       | ぎゅうにゅう<br>チーズ     | にんじん<br>ブロッコリー<br>グリーンピース            | たまねぎ<br>カリフラワー<br>キャベツ にんにく<br>スイートコーン<br>しめじ しょうが | こめ<br>むぎ<br>でんぶん<br>じゃがいも<br>さとう        | あぶら           | 652<br>784               | 23.4<br>26.8      | 310<br>323           | 3.2<br>3.7     |
| 17 | 木  | さつまいもには、食物せんいが豊富に含まれており、おなかの中のそうじをしてくれるはたらきがあります。                                     | こめ<br>ご飯                  |    | とりこ<br>鶏肉とさつまいも<br>もの揚げ煮 | いしかりじる<br>石狩汁<br>ほうれんそうのごま和え        |               | とりこ<br>さけ<br>みぞ                    | ぎゅうにゅう            | ほうれんそう<br>にんじん                       | だいこん<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>はくさい<br>もやし しょうが           | こめ<br>さつまいも<br>でんぶん<br>さとう              | あぶら<br>ごま     | 608<br>736               | 22.8<br>26.4      | 310<br>334           | 2.3<br>2.7     |
| 18 | 金  | まいつきにち毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「しょうが」です。しょうがには、血行を良くし体を温めるはたらきがあります。              | しょうが<br>そばろご飯             |    | ぶたにく<br>豚肉の<br>スタミナ炒め    | ながいものみそ汁<br>ひじきの炒り煮                 |               | とりこ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>かまぼこ<br>みぞ | ぎゅうにゅう<br>ひじき     | にら<br>こまつな<br>いんげん<br>にんじん<br>デンゲンサイ | しょうが<br>えだまめ たまねぎ<br>なし えのきたけ<br>ほししいたけ<br>はくさい    | こめ<br>さとう<br>ながいも<br>こんにやく              | あぶら           | 559<br>682               | 25.5<br>29.7      | 348<br>374           | 3.0<br>3.7     |
| 21 | 月  | 11月ごろから出回るキャベツを「冬キャベツ」といいます。持つとずっしり重く、葉がしまっているのが特徴です。                                 | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>アップルパン |    | デミグラスソース<br>ハンバーグ        | ミネストローネ<br>キャベツのじゃこソテー              |               | とりこ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>ウインナー      | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ | にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト                | はくさい<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんにく                       | アップルパン<br>さとう<br>じゃがいも<br>マカロニ          | ごまあぶら         | 660<br>791               | 24.6<br>28.8      | 352<br>383           | 3.3<br>4.1     |
| 22 | 火  | おや、しろ親がにのみそ汁は、鳥取の冬を代表する郷土料理です。鳥取の冬の味覚を味わって食べてください。                                    | ゆかり<br>むぎこ<br>麦ご飯         |    | さばの<br>ゆずだれかけ            | おや、しろ親がにのみそ汁<br>かぼちゃのそばろ煮           |               | さば<br>しろみそ<br>おやがに<br>とりこ<br>みぞ    | ぎゅうにゅう            | かぼちゃ<br>あかしそ                         | しょうが<br>だいこん ゆず<br>たまねぎ えだまめ<br>しろねぎ<br>はくさい       | こめ<br>むぎ<br>でんぶん<br>さとう                 | あぶら           | 623<br>764               | 27.9<br>33.4      | 307<br>333           | 3.4<br>4.0     |
| 23 | 水  | きょう今日は、照り焼きチキン、ホワイトシチュー、もみの木サラダなどを取り入れた、一足早い「クリスマス献立」です。                              | ピラフ                       |    | て、や照り焼きチキン               | ホワイトシチュー<br>もみの木サラダ                 | クリスマス<br>デザート | とりこ<br>ベーコン<br>ロースハム               | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>グリーンピース<br>ブロッコリー            | たまねぎ しめじ<br>しょうが<br>キャベツ<br>だいこん<br>スイートコーン        | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶん<br>クリスマスデザート | あぶら<br>ドレッシング | 791<br>954               | 23.5<br>28.1      | 275<br>288           | 3.2<br>3.9     |
| 24 | 木  | たらは何でも食べる食欲旺盛な魚であることから、たらのようにおなかのふくれるまで食べることを「たらふく食べる」といいます。                          | こめ<br>ご飯                  |    | たらフライ                    | なめこのみそ汁<br>はくさいのゆず香和え               | りんごの<br>タルト   | たら<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みぞ           | ぎゅうにゅう            | にんじん                                 | なめこ<br>だいこん ゆず<br>しろねぎ<br>はくさい<br>もやし かぶ           | こめ<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう<br>りんごのタルト    | あぶら           | 736<br>804               | 27.3<br>29.3      | 343<br>363           | 2.1<br>2.4     |

太字は、気高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。