

# 12月 予定献立表



さむ ま 寒さに負けないからだをつくろう



日曜日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のはたらき									
			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		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
								肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色の濃い野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油類				
1	火	☆こまつなについて 給食では、年間を通して鳥取県産のこまつなを使っていますが、冬場の方が甘みが増し、葉がやわらかくなります。成長期に特に必要なカルシウムや鉄分が多く含まれている野菜です。	ご飯		あじの レモンソース かけ	のっぺい汁  こまつなの煮びたし	デザート その他	あじ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん レモン しょうが キャベツ しろねぎ ごぼう だいこん はくさい	こめ あぶら でんぷん こむぎこ さとう さといも	あぶら こま ノンエッグマヨネーズ こまあぶら	(小) 663 (中) 730	(小) 23.2 (中) 24.9	(小) 328 (中) 346	(小) 2.5 (中) 2.8	
2	水	☆もずくについて もずくのぬめり成分は、食物繊維の仲間である「フコイダン」です。フコイダンは、免疫力をアップさせたり、胃の粘膜を守ったりする効果があります。今日は、スープにしました。	ご飯		豚肉の ごまがらめ	もずくスープ  キャベツとコーンのサラダ	デザート その他	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん しょうが キャベツ もやし だいこん しろねぎ スイートコーン	こめ あぶら でんぷん こま ノンエッグマヨネーズ こまあぶら	あぶら こま ノンエッグマヨネーズ こまあぶら	692 801	27.4 31.6	316 337	2.5 3.0	
3	木	☆おでんについて 寒い季節にぴったりの料理です。今日は、いわしやさばの削り節でだしをとり、だいこん、じゃがいも、厚揚げ、鶏肉などのさまざまな具材をじっくり煮込んで作りました。	ご飯		さわらの みそノンエッグ マヨネーズ焼き	おでん  千草和え	デザート その他	さわら あつあげ つみれ みそ ハム とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	パセリ ほうれんそう えのきたけ にんじん だいこん	こめ さといも じゃがいも さとう こんにゃく メープルマフィン	ノンエッグマヨネーズ こまあぶら	751 861	31.1 36.1	392 417	2.2 2.6	
4	金	☆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も多いです。今日は、たこがたっぷり入ったたこ飯です。	たこ飯		豆腐 ハンバーグ	わかめとはくさいのみそ汁  炒りどり	デザート その他	たこ あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はくさい しょうが えのきたけ れんこん えだまめ	こめ あぶら さとう でんぷん こんにゃく ふ	あぶら	662 740	28.7 31.5	528 545	3.8 4.6	
7	月	☆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。	大山小麦 コッペパン		チキンの マーマレード 焼き	かぶの豆乳シチュー  わかめのサラダ	デザート その他	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく しょうが かぶ だいこん スイートコーン はくさい キャベツ	こめ あぶら コッペパン マーマレード さつまいも じゃがいも こめこ	あぶら	599 713	25.8 30.6	310 328	2.9 3.4	
8	火	★【かみかみ献立】★ よくかむことは脳の働きを活発する、消化を助けるなど全身の健康につながります。今日は、いわしのすり身を使って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	なめこ汁  ほうれんそうのおかか煮	デザート その他	いわし みそ とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ なめこ キャベツ だいこん	こめ あぶら パンこ さとう でんぷん	あぶら	636 759	25.5 30.6	338 368	2.5 3.1	
9	水	☆キムチについて キムチに入っているとうがらしには、食べ物の消化を助けて、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があります。今日は、キムチスープにしました。	ご飯		しゅうまい	トック入りキムチスープ  チャプチェ	デザート その他	ふたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう はくさい キムチ だいこん しろねぎ たまねぎ	こめ あぶら こむぎこ トック はるさめ さとう いもチップス	こまあぶら	650 772	19.9 24.2	279 292	2.3 3.0	
10	木	☆薬味について 薬味は、料理の彩りや風味をよくしたり、食欲をアップさせたりする、野菜や香辛料のことです。今日は、鳥取県産のさばを揚げて、しょうがやねぎで風味を効かせた薬味だれをかけました。	ご飯		さばの 薬味だれかけ	豚汁  ひじきの炒り煮	デザート その他	さば ふたにく ひじき だいす みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんじん はくさい こまつな ごぼう さやいんげん	こめ あぶら でんぷん こむぎこ こまあぶら さとう さつまいも	あぶら	716 832	27.6 32.9	337 358	2.6 3.0	
11	金	☆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、かぜ予防に役立つ野菜です。カリウムやカルシウムといった無機質も多いです。今日は、みずなをすまし汁に入れました。	梅ちりご飯		信田煮	みずなのすまし汁  こまつなのごま和え	デザート その他	あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん うめ みずな はくさい さとう こまつな しめじ もやし	こめ あぶら こま さとう	こま	589 654	20.8 22.4	392 414	3.4 4.0	

☆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。

# 12月 予定献立表



とっとり市 こんげつ きゅうよくもくひょう  
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学校給食センター  
鳥取市立河原学校給食センター

日曜日	曜日	 <small>こんだて しよくひん</small> 献立や食品のメッセージ	<small>こんだて</small> 献立名				<small>たべもの</small> 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	
			<small>しよく</small> 主食	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>しよくさい</small> 主菜	<small>ふくさい</small> 副菜	<small>デザート</small> その他	<small>おもに体をつくる食品</small> おもに体をつくる食品		<small>おもに体の調子を整える食品</small> おもに体の調子を整える食品		<small>おもにエネルギーのもとになる食品</small> おもにエネルギーのもとになる食品					
								<small>たんぱく質</small> 魚・肉・たまご 豆・豆製品など	<small>カルシウム</small> 牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	<small>ビタミン</small> 色のこい野菜	<small>ミネラル</small> その他の野菜 果物	<small>たんぱく質</small> ごく類・いも類 さとう・菓子					<small>エネルギー</small> 油類
14	月	<b>☆冬野菜について</b> 冬野菜は、冬が旬の野菜のことです。旬のものは、安くて栄養価が高く、新鮮です。今日は、ポトフに冬野菜のブロッコリー、かぶ、にんじんが入っています。	クロワッサン		オムレツのきのこソースかけ	冬野菜のポトフ ツナサラダ	デザート その他	たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しめじ まいたけ かぶ たまねぎ キャベツ	クロワッサン さとう じゃがいも でんぷん	(小) 657 808	(小) 22.3 26.5	(小) 306 327	(小) 3.2 4.0	
15	火	<b>☆だいこんについて</b> 秋から冬にかけて収穫されるだいこんは、みずみずしく、寒くなるにつれて甘みが増しておいしくなります。今日は、地元でとれただいこんとさといもを煮物にしました。	ごはん		はまちのレモン焼き	鶏ごぼう汁 さといもとだいこんの含め煮	デザート その他	はまち とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レモン えだまめ ごぼう はくさい だいこん	ごめ さといも さとう	あぶら ごま	696 798	27.5 32.2	333 344	2.0 2.4
16	水	<b>☆しゅんぎくについて</b> 冬が旬の緑黄色野菜です。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。今日は、みそ汁に入れました。	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	しゅんぎくのみそ汁 れんこんのきんぴら	デザート その他	とりにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく さやいんげん	しろうぎ だいこん えのきたけ れんこん	ごめ でんぷん こむぎこ ごま こんにゃく さとう	あぶら ごま	680 748	24.7 28	319 336	2.2 2.7
17	木	<b>☆牛肉について</b> 牛肉には、たんぱく質やビタミンB1、ビタミンB2が豊富です。また、吸収のよい鉄分も多いため、貧血予防に役立ちます。今日は、鳥取県産の牛肉を使ったカレーです。	麦ごはん		おき 沖ぎすのフライ	ビーフカレー 海そうサラダ	デザート その他	おきぎす ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ えだまめ スイートコーン なしビュレ	にんにく だいこん えのきたけ	ごめ むぎ じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ	あぶら ごま	775 854	27.5 30.3	289 302	2.8 3.2
18	金	<b>★【とっとりふるさと探検日】★</b> 毎月19日の食育の日にあわせて、地元でとれる旬の食材を献立に取り入れて紹介します。今月は気高町の「しょうが」です。気高町では、400年以上前からしょうがの栽培が行われています。	とっとりしょうがごはん		ますの塩こうじ焼き	河原さつまいものみそ汁 ブロッコリーのごま炒め	みかんゼリー	とりにく ます かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが だいこん えのきたけ しろうぎ	ごめ しおこうじ さつまいも さとう みかんゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	639 739	26.6 31.1	306 322	3.0 3.8
21	月	<b>☆白ねぎについて</b> 白ねぎには、香り成分のアリシンが含まれていて、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、かぜ予防になります。今日は、用瀬町産の白ねぎをたっぷりラーメンに入れました。	米粉パン		ひら 平つくね	とっとり白ねぎラーメン 切干大根の中華サラダ	デザート その他	とりにく ふたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ターサイ	ごぼう きりぼしだいこん スイートコーン はくさい しろうぎ	ごめ ごま さといも ラーメン さとう	ごまあぶら ごま	611 703	27.9 31.9	344 366	3.6 4.2
22	火	<b>★【冬至献立】★</b> 昨日の冬至にちなみ、「かぼちゃ」や「ゆず」を取り入れた献立です。1年の中で昼の時間が最も短くなる日を冬至といい、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います。	ごはん		さわらのゆずソースがらめ	こまつなと厚揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮	デザート その他	さわら あつあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん	ゆず だいこん しめじ たまねぎ しょうが	ごめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	709 824	29.6 34.1	338 363	2.5 2.9
23	水	<b>☆ながいもについて</b> 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、とろとろ汁を作りました。	ごはん		たらの白ねぎだれかけ	ながいもとたまごのとろとろ汁 きんぴらごぼう	デザート その他	たら たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろうぎ たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ ごぼう えだまめ	ごめ こむぎこ でんぷん ごまあぶら さとう こんにゃく ながいも	あぶら ごまあぶら	610 706	23.7 27.5	289 307	2.4 2.9
24	木	<b>★【クリスマス献立】★</b> 今日はクリスマス献立です。サラダには、もみの木に見立てたブロッコリーを入れました。また、スープには星型の食材が入っています。楽しんで食べてください。	ピラフ		照り焼きチキン	ミネストローネ もみの木サラダ	クリスマスケーキ	ハム とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン かぶ にんにく キャベツ	ごめ さとう でんぷん ごめ ごま マカロニ クリスマスケーキ	あぶら ごまあぶら	651 755	25.0 28.7	281 288	3.5 4.1

☆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。