

# 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						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					
								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。	ごはん		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		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 ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	(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。	ごはん		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		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 ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	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。	ごはん		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	メープル マフィン	さわら あつあげ つみれ みぞ 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 ごまあぶら	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		たこ あぶらあげ とうふ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな 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。	だいせんこむぎ 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		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 しょうが キャベツ かぶ だいこん スイートコーン はくさい	こめ あぶら 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。	ごはん		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		いわし みぞ 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 キャベツ たまねぎ なめこ 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。	ごはん		しゅうまい	トック入りキムチスープ  チャプチェ	紫いも チップス	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 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	ごまあぶら	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。	ごはん		さばの 薬味だれかけ	豚汁  ひじきの炒り煮		さば ふたにく だいす みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	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 ごまあぶら さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	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。	うめ 梅ちりごはん		信田煮	みずなのすまし汁  こまつなのごま和え		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 こまつな しめじ もやし	こめ あぶら ごま さとう	ごま	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。

○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	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	こく類・いも類 さとう・菓子	油類					
14	月	★冬野菜について 冬野菜は、冬が旬の野菜のことで。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		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 (中) 808	(小) 22.3 (中) 26.5	(小) 306 (中) 327	(小) 3.2 (中) 4.0
15	火	★だいこんについて 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		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	696 798	27.5 32.2	333 344	2.0 2.4
16	水	★しゅんぎくについて 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 から揚げ	しゅんぎくのみそ汁 れんこんのきんぴら		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	★牛肉について 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		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 ごめ パンこ	ごめ むぎ じゃがいも こむぎこ でんぷん	あぶら	775 854	27.5 30.3	289 302	2.8 3.2
18	金	★【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、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 キャベツ	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	★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と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 切り干大根の中華サラダ		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	ごめこパン さといも ラーメン さとう	ごまあぶら	611 703	27.9 31.9	344 366	3.6 4.2
22	火	★【冬至献立】★ 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		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	709 824	29.6 34.1	338 363	2.5 2.9
23	水	★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		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 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	★【クリスマス献立】★ 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 ごめこマカロニ クリスマスケーキ		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。