

日	曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののほたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群(肉・魚・豆・豆製品)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
1	火	★12月の給食目標について 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。朝ごはんをしっかり食べ、体温を上げて登校しましょう。感染症に負けないようバランスのよい食事をしましょう。	小麦ご飯	牛乳	さわらの白ねぎソースかけ	はるさめスープ 炒り豆腐	小 赤梨	さわら ローズハム とうふ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい たまねぎ えだまめ	しょうが なし しろねぎ だいこん きくらげ	ごめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	小学校 661	29.3	312	2.6
2	水	★たらについて 今日のたらは、鳥取港で水揚げされたものです。たらの生命力は強く、平均寿命は13～14年と魚としては長生きです。たらは、大食漢なので、「たら腹食う」の語源となっています。	米粉パン	牛乳	テジコギブルコギ	たらのキムチスープ 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく みぞ たら	ぎゅうにゅう	にんじん にら しいたけ もやし	キャベツ はくさいキムチ たまねぎ にんにく しょうが	ごめこパン さとう さつまいも	ごま あぶら	684	24.3	314	2.6
3	木	★梨について 梨には、のどの痛みを和らげたり、せきを止めたりする効果があります。また、おなかの調子を整えるはたらきがあります。	ご飯	牛乳	ぶりのレモン焼き	さといものうま煮 ほうれんそうのり酢和え	中 赤梨	ぶり とりこ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん ほうれんそう キャベツ なし	レモン だいこん たけのこ えだまめ	ごめ さといも こんにやく さとう		641	33.4	326	2.8
4	金	★ぶりについて ぶりは、太平洋沿岸でもとれますが、日本海側のほうが味がよいとされ、漁獲量も多いです。日本海の荒波がおいしいぶりを育てます。味わっていただきます。	ご飯	牛乳	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	わかめのすまし汁 だいこんの甘辛煮		とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん さやいんげん しょうが	たまねぎ えのきたけ はくさい だいこん	ごめ さとう ふ でんぷん	あぶら	568	19.4	374	2.1
7	月	★りんごについて りんごは、今が旬です。りんごには、食物繊維が多く含まれています。感染症予防のカギは、おなかの調子を整えることです。これからの時期におすすめの食材の一つです。	ご飯	牛乳	平つくね	はくさいのぽかぽか汁 おからの炒り煮	小 りんご	とりこ あぶらあげ みぞ おから	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ にんじん だいこん りんご	はくさい キャベツ しょうが しろねぎ ほししいたけ	ごめ こんにやく さとう	あぶら	634	19.0	325	2.5
8	火	★かみかみ献立について 毎月8のつく日は、噛みごたえのある食材を取り入れています。今日は、「玄米」です。よく噛むことで、あごの発育を促し、歯並びがよくなります。	ご飯	牛乳	松風焼き	肉じゃががさつま プチっと玄米和え		ぎゅうにく ぶたにく みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう おから ローズハム	たまねぎ えだまめ グリーンピース キャベツ	ごめ さとう じゃがいも さつまいも	ごま あぶら げんまい こんにやく	694	27.2	326	2.3
9	水	★きなこ揚げパンについて 給食で大人気のきなこ揚げパンを献立に取り入れました。きなこは、大豆から作られています。大豆は成長期に必要なたんぱく質を多く含みます。	きなこ揚げパン	牛乳	肉団子	塩こうじポトフ らっきょうツナサラダ		きなこ とりこ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ らっきょう キャベツ	たまねぎ えだまめ だいこん しめじ	コッペパン さとう さつまいも しおこうじ	あぶら	681	24.8	388	2.8
10	木	★ととの日について 毎月10日は、とと(魚)の日です。今日は、境港サーモンを使用しました。境港サーモンの味をしっかりと感じられるように、今日は塩焼きにしました。	ご飯	牛乳	境港サーモンの塩焼き	白玉汁 こまつなの煮びたし	中 りんご	さけ とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん りんご	だいこん ごぼう しろねぎ はくさい	ごめ だんご さとう		595	32.2	294	2.0
11	金	★いわしについて いわしは、鳥取県でよく水揚げされる魚の一つです。いわしは、ビタミンB <sub>2</sub> が多く含まれ、成長を助けたり、健康な皮膚や髪、爪をつくるのに役立ちます。	さつまいもご飯	牛乳	いわしのかみかみボール	臭汁 れんこんのきんぴら		いわし だいた みぞ さつまげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しろねぎ れんこん	しょうが グリーンピース たまねぎ ごぼう だいこん	ごめ さつまいも パンこ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	735	31.4	384	3.2

★赤字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

日曜日	曜日	献立の主題とメッセージ TORIきゅうちゃん なっしちゃん	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	茶		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群(肉・魚・豆・豆製品)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
14	月	★ブロッコリーについて ブロッコリーはキャベツの変種です。原産地はイタリアを中心とする地中海沿岸です。鳥取県内では、西部で盛んに栽培されています。	半量ご飯		大豆ナゲット	カレーうどん ブロッコリーサラダ	だいず ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ でんぷん うどん	あぶら	小学校 569	21.1	420	2.4	
15	火	★やまめについて やまめは、八頭町の私都で養殖されています。自然にかかこまれ、きれいな水で育ったおいしいやまめを味わっていただきましょう。	ご飯		やまめの塩焼き	わかめのみそ汁 切干大根の含め煮	やまめ あぶらあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん えのきたけ しろねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう		674 758	34.4 36.3	311 323	2.7 3.2	
16	水	★たまごについて たまごの黄身に含まれるレシチンは、血管を掃除したり、記憶を高めたりするはたらきがあります。今日は、たまごの中にチーズを入れたオムレツにしました。	大山小麦 コッペパン		チーズオムレツ	ハヤシチュー 花野菜ソテー	たまご チーズ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ カリフラワー	たまねぎ しょうが しめじ スイートコーン にんにく グリーンピース	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	721 848	33.4 38.1	338 358	4.2 4.9	
17	木	★ほうれんそうについて ほうれんそうは一年中手に入りますが、冬が旬です。冬のほうれんそうはビタミンCやカロテンが夏の2～3倍も多くなります。	ご飯		鶏肉とさつまいもの揚げ煮	石狩汁 ほうれんそうのごま和え	とりにく さけ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし はくさい	しょうが キャベツ だいこん しろねぎ	こめ でんぷん さつまいも さとう	あぶら ごま	608 709	22.8 24.7	310 328	2.3 2.6	
18	金	★とっとりふるさと探検日★ 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市では、「とっとりふるさと探検日」として、市内をはじめ、県内で生産加工されたものを紹介します。今月は「しょうが」です。	しょうが そばろご飯		豚肉のスタミナ炒め	ながいものみそ汁 ひじきの炒り煮	とりにく ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にら こまつな	しょうが はくさい えだまめ えのきたけ ほししいたけ たまねぎ なし	こめ さとう ながいも	あぶら	588 678	27.7 31.8	342 369	3.1 3.8	
21	月	★キャベツについて キャベツは、江戸時代にオランダ人によって伝えられました。野菜として普及したのは明治になってからです。ビタミンCを多く含むので感染症予防に役立ちます。	ご飯		デミグラスソース ハンバーグ	ミネストローネ キャベツのじゃこソテー	とりにく ぶたにく ウインナー ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	はくさい にんにく キャベツ	こめ じゃがいも マカロニ さとう	ごまあぶら	645 740	23.8 25.9	324 335	2.4 2.7	
22	火	★冬至こんだてについて 一日遅れの冬至献立です。冬至は、昼の間の時間が一年で一番短い日です。この年にとれたかぼちゃを食べて、ゆず風呂に入り無病息災を祈る風習があります。	麦ご飯		さばのゆずだれかけ	親がにのみそ汁 かぼちゃのそばろ煮	さば かに みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ しょうが えだまめ	ゆず はくさい だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら	638 755	30.0 32.2	307 327	2.6 3.0	
23	水	★クリスマス献立について 少し早いですが、今日はクリスマス献立です。もみの木サラダは、ブロッコリーをもみの木に、スイートコーンは星、にんじんはリボンの赤に見立てました。楽しんでください。	大山小麦 コッペパン		照り焼き チキン	ホワイトシチュー もみの木サラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ スイートコーン	しょうが グリーンピース しめじ だいこん	コッペパン さとう じゃがいも クリスマスデザート	あぶら ドレッシング	815 928	26.4 28.1	299 316	3.3 3.9	
24	木	★なめこについて なめこには、食物繊維を多く含んでいるので、おなかの調子を整えたり、血液をサラサラにする働きがあります。今日は、みそ汁に入れました。残さず食べましょう。	ご飯		たらフライ	なめこのみそ汁 はくさいのゆず和え	たら とうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ もやし ゆず	なめこ はくさい だいこん しろねぎ はくさい	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	707 775	25.8 27.8	332 352	2.5 2.8	