



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 その他	おもとに体の調子を整える(緑)			おもとに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	食塩 グラム g	
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖					6群 主に脂質 油脂
1	火	豆腐は、豆乳ににがりを加えて作ります。豆腐に使われる大豆の量は、豆腐1丁に対し、およそ400粒にもなるそうです。今日は鳥取県産の大豆からできた豆腐を炒った「炒り豆腐」を取り入れました。	麦ご飯		さわらの 白ねぎソースかけ	春雨スープ 炒り豆腐	さわら ハム とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが しろねぎ だいこん きくらげ	はくさい たまねぎ おおむぎ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	小学校 579	24.9	306	2.4	
2	水	ブルコギとは、韓国を代表する肉料理の一つです。しょうゆなどの調味料で下味をつけた肉を野菜などと一緒に炒めて作ります。ブルには「火」、コギには「肉」という意味があります。	ご飯		ブルコギ	たらのキムチスープ 大学いも	みぞ たら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にら	キャベツ たまねぎ しいたけ	しょうが もやし はくさい	ごめ さとう ごま あぶら	ごまあぶら	709	22.0	317	2.3
3	木	山でとれる「しいも」に対し、しいもは、里でとれるいもであることから「しいも」と名付けられました。日本に伝わったのは、米の栽培が始まる前の縄文時代で、とても歴史のある食べ物です。	ご飯		はまちのレモン焼き	さといものうま煮 ほうれんそうのり酢和え	赤梨	はまち さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	パセリ にんじん ほうれんそう えだまめ	レモン キャベツ だいこん なし こんじやく さとう	ごめ あぶら	653	23.7	306	1.7	
4	金	大根は、根と葉で含まれている栄養が多岐にわたります。根の白い部分には、消化を促進する「アミラーゼ」が豊富に含まれており、胃腸を元気にする働きがあります。また、葉には粘膜を強くする「ビタミンA」が多く含まれています。	ご飯		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	みかんクレープ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しょうが はくさい えのきたけ だいこん	ごめ ごむぎ さとう でんぶん ふ みかんクレープ	あぶら	638	19.2	357	1.9
7	月	塩こうじは、うるち米から作られおり、食材本来のおいしさを最大限に引き出してくれる食材です。今日は、鳥取市産の塩こうじをポトフに使用し、地元食材のおいしさを味わっていただけよう工夫しました。	揚げパン		肉団子	塩こうじポトフ らっきょうツナサラダ		きなこ とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ だいこん えだまめ しめじ にんにく	コッペパン さとう さつまいも	ドレッシング あぶら	679	23.2	382	2.8
8	火	★かみかみ献立★…今日のかみかみ食材は玄米です。玄米は、もみからを取り除いたお米です。胚芽とぬかが残っているため、ほんのりベージュ色をしています。玄米には、エネルギーになる炭水化物はもちろん、体の調子を整えるビタミンや無機質も豊富に含まれています。	ご飯		松風焼き	肉じゃがさつま プチっと玄米和え		とりにく おから みぞ ぎゅうにく	ハム ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ えだまめ はくさい キャベツ	ごめ さとう じゃがいも こんにやく さつまいも げんまい	ごま あぶら	687	32.3	330	2.2
9	水	白菜には、風邪を予防する「ビタミンC」が多く含まれています。ビタミンCは、水に溶けやすい性質があるので、今日のようなお汁や煮物、鍋物など、汁ごと食べられる料理に入ると、効果的に栄養をとることができます。	ご飯		平つくね	はくさいのぼかぼか汁 おからの炒り煮		とりにく あつあげ かつおぶし おから	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ しょうが だいこん	はくさい キャベツ にんにく さとう	ごめ こんにやく さとう でんぶん	あぶら	586	19.6	327	2.8
10	木	★魚(と)の日献立★…毎月10日は魚を意味する「との日」です。それにちなんで今日は、船取港で水揚げされたたいを取り入れています。たいは、脂質が少なく上品な味わいで、栄養価の高い食材として知られています。	ご飯		たいの塩こうじ焼き	白玉汁 こまつなの煮びたし	りんご	たい とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	だいこん ごぼう はくさい りんご	ごめ しらたまだんご さとう	あぶら	638	27.9	306	1.8
11	金	冬に旬を迎えるいわしには、記憶力や集中力を高めてくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)と丈夫な骨と歯をつくるカルシウムが豊富に含まれています。今日は、いわしのすり身で団子を作って揚げた「いわしのかみかみボール」を取り入れました。	さつまいも ご飯		いわしの かみかみボール	真汁 きんぴらごぼう		いわし おから みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん しろねぎ	ごめ さとう パンこ さとう ごま ごまあぶら	あぶら	744	31.7	399	3.3
													904	37.3	435	4.1	

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。



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 その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)			おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分			
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g				
14	月	うどんは、日本を代表するめん類で、小麦栽培の盛んな地域を中心に、古くから食べられてきました。めん類の中でも消化吸収が最も良いので、運動前や集中力を高めたい時に食べると、素早くエネルギーを補給することができます。	米粉パン		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 キャベツ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ブロッコリー	こめごパン でんぶん さとう うどん	あぶら カレールー ドレッシング	小学校 689	28.9	321	3.2	中学校 782	33.6	341	3.8		
15	火	やまめは、サケ科に属する魚です。海に下らず、生瀬河川で過ごします。今日は、八頭町の上私都で養殖されたやまめを塩焼きにしました。ふつくと焼き上げたやまめを味わって食べてください。	ご飯		やまめの塩焼き	わかめのみそ汁 切干大根の含め煮	みかんゼリー	やまめ あぶらあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん えのきたけ しろねぎ えだまめ	こめ さとう みかんゼリー	633	29.2	419	2.5	747	32.0	437	2.9		
16	水	ブロッコリーやカリフラワーは、花のつぼみを食べる花野菜です。ビタミンCが豊富に含まれており、肌の調子を整えたり、免疫力を高め、風邪などの病気に負けない体をつつたりする働きがあります。	ご飯		チーズオムレツ	ハヤシチュー 花野菜ソテー	たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン しょうが にんにく グリーンピース キャベツ カリフラワー	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ハヤシルウ あぶら	656	23.5	310	3.2	797	27.9	327	3.7	
17	木	石狩汁は、北海道を代表する鮎料理です。ももとは漁師が食べる鮎料理で、季節の野菜などを加え、みそで味付けをします。今日は、境港産の鮎で作りました。味わって食べましょう。	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 みぞ	ぎゅうにゅう さつまいも	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし キャベツ はくさい だいこん しろねぎ	こめ でんぶん さつまいも さとう	あぶら ごま	607	22.7	310	2.3	737	26.1	328	2.6	
18	金	★とっとりふるさと探険献立★…今月紹介する食材は、「しょうが」です。しょうがには、血液の流れを良くし、体を温める働きがあるので、寒い季節に食べてほしい食材の一つです。今日は、鹿野町産の竝短しょうがをご飯に混ぜ込みました。	しょうがそばろ ご飯		豚肉のスタミナ炒め	ながいのみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	みぞ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しょうが はくさい チンゲンサイ ごまつな さやいんげん	しょうが はくさい えだまめ なし たまねぎ しいたけ えのきたけ	こめ さとう ながいも	あぶら	582	26.5	366	3.3	695	30.8	390	3.9
21	月	りんごは、果物の代表として、世界中に親しまれている食材です。種類が豊富で、現在までに2万5000種以上もあるとの報告がされています。日本では、主に寒い地域での生産が盛んです。今日は、アップルパンとして提供します。	大山小麦 アップルパン		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	ぎゅうにく ぶたにく どうふ とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう しらす	トマト ブロッコリー にんじん	りんご キャベツ たまねぎ はくさい にんにく	コッペパン さとう じゃがいも こめごまカロニ	あぶら ごまあぶら	685	26.1	359	3.4	820	30.4	387	4.2	
22	火	冬至とは、1年で一番星間が短く夜が長い日のことです。日本では、この日にかぼちやを食べず湯に入り、無病息災を祈る習慣があります。かぼちやには、免疫力を高め、風邪を予防する働きがあるので、「かぼちやを食べると風邪をひかない」という言い伝えがあります。今年の冬至は12月21日でした。	麦ご飯		さばのゆずだれがけ	親がにのみそ汁 かぼちやのそばろ煮	さば みぞ かに とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちや	ゆず たまねぎ はくさい えだまめ だいこん しょうが しろねぎ	こめ さとう おおむぎ じゃがいも でんぶん	あぶら	619	28.6	309	2.8	739	33.5	326	3.2	
23	水	クリスマスは、イェスキリストの誕生を祝う行事で、日本でも冬の行事として定着しています。今日は、クリスマスツリーをイメージしたもみの木サラダやデザートを取り入れました。楽しみながら食べましょう。	ピラフ		照り焼きチキン	ホワイトシチュー もみの木サラダ	クリスマス デザート	ハム とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しょうが キャベツ しめじ コーン グリーンピース	こめ さとう でんぶん じゃがいも クリスマスケーキ	シチュールウ あぶら ドレッシング	828	25.0	276	3.4	945	29.0	288	4.0
24	木	たらは、漢字で「魚」の「雷」と書くように、冬に旬を迎える魚です。冬に底引き網や刺し網で漁獲されます。脂肪分が少なく、ケセのない淡泊な味わいなので、どんな料理にも合う食材の一つです。	ご飯		たらフライ	なめこのみそ汁 はくさいのゆず香和え	たら どうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ かぶ だいこん もやし しろねぎ ゆず はくさい	こめ さとう こむぎ でんぶん パンこ	あぶら	656	23.5	321	2.4	761	28.4	345	2.8	

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食日より今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。