



12月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 寒さに負けないからだをつくろう

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ	
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
1	水	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	あごだしラーメン キャベツのツナ和え		とりく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	もやし しろねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン ちゅうかめん	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 620	小学校 25.8	小学校 22.3	小学校 3.5	●キャベツについて…11月から3月ごろに収穫される冬キャベツは、4月から6月ごろに収穫される春キャベツに比べて、葉の色が薄く中身がぎゅっと詰まっているのが特徴です。葉が厚く、加熱すると甘みが出ます。今日はツナやにんじん、きゅうりと一緒に和え物にしました。
2	木	ご飯		さんまの塩焼き	かぶとなめこのみそ汁 根菜の甘辛炒め		さんま みそ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん とうがらし	かぶ たまねぎ なめこ ごぼう れんこん	ごはん さとう	あぶら	小学校 643	小学校 23.4	小学校 19.3	小学校 1.8	●かぶについて…かぶは根も葉も食べることができます。根に含まれる「アミラーゼ」という酵素は、食べ物の消化を助ける働きがあります。葉には、根よりも多くのビタミンやミネラルが含まれています。葉がついたものを買うときは、緑色が鮮やかでハリがあるものを選びましょう。	
3	金	ご飯		焼肉	もずくのすまし汁 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく たけのこ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら	小学校 718	小学校 21.1	小学校 18.2	小学校 1.5	●もずくについて…ぬめり成分である「フコイダン」には、おなかの調子を整えたり、免疫力を高めたりする効果があります。加熱すると水に溶けて吸収されやすくなるため、汁物に加えるのがおすすめです。今日は、たけのこや野菜と一緒にすまし汁にしました。	
6	月	ご飯		竹輪のゆかり揚げ	しゅんぎくのすまし汁 ひじきの炒り煮		ちくわ とうふ とりく	ぎゅうにゅう ひじき	あかしそ にんじん しゅんぎく さやいんげん	たまねぎ しめじ れんこん	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 665	小学校 24.3	小学校 18.1	小学校 2.6	●しゅんぎくについて…しゅんぎくに多く含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を丈夫にしたり免疫力を高めます。独特の香りがするのも特徴ですが、この香り成分にはおなかの調子を整える効果があります。	
7	火	ご飯		いわしの煮つけ	かぼちゃのみそ汁 白ねぎの炒め物		いわし あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ しょうが	ごはん さとう	あぶら	小学校 644	小学校 26.8	小学校 17.7	小学校 1.8	●白ねぎについて…白ねぎに含まれる香り成分の「アリシン」には、疲れた体を回復させるはたらきがあります。鳥取県では白ねぎの栽培が盛んに行われています。今日は、鳥取市産の白ねぎを使った炒め物です。	
8	水	パン (乳・卵抜き のもの)		メンチカツ	きのこスープ ごぼうサラダ		ぶたにく とりく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ スイートコーン ごぼう きゅうり	ほししいたけ えのきたけ たまねぎ キャベツ	コッペパン パンこ ごまドレッシング	あぶら	小学校 616	小学校 22.5	小学校 27.0	小学校 2.7	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことは、脳を刺激して頭のはたらきをよくしたり、だ液の分泌を促してむし菌を予防したりする効果があります。また、今日は災害時に備えて備蓄している、乳・卵抜きのパンを提供します。	
9	木	ご飯		フランクフルト	豆乳カレーシチュー ツナともやしのマリネ		ぶたにく とりく とりレバー とうにゅう	まぐろ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ しょうが もやし にんにく だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 709	小学校 25.7	小学校 18.6	小学校 3.0	●豆乳について…豆乳とは、豆腐を固める前の液体の状態のことで、豆乳には、体を作るもとになるたんぱく質や、血を作るもとになる鉄分が多く含まれています。今日は、カレーシチューに豆乳を入れて栄養価をアップさせ、まろやかな味に仕上げました。	
10	金	ご飯		さばのしょうが焼き	みそおでん はくさいの煮びたし		さば さつまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん はくさい えのきたけ	ごはん さとう さといも こんにやく	あぶら	小学校 668	小学校 26.6	小学校 17.7	小学校 2.1	★魚の日献立★…毎月10日は、「魚の日献立」として地元の旬の魚を使った献立が登場します。今日は、鳥取県産のさばをしょうが焼きにしました。しょうがの辛味成分には体を温める効果があるので、寒い冬におすすめのメニューです。	
13	月	ご飯		根菜つくねの みぞれソースかけ	キムチスープ キャベツとこまつなの アーモンドソテー		とりく たら みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん スイートコーン	だいこん はくさいキムチ はくさい エリンギ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう トック	アーモンド オリーブあぶら	小学校 636	小学校 22.4	小学校 15.4	小学校 2.6	●アーモンドについて…アーモンドには、免疫力をアップさせるビタミンEや、おなかの調子を整えてくれる食物繊維が豊富に含まれています。料理に使うのはもちろん、手軽に食べられるおやつとしてもおすすめです。	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆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月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 寒さに負けないからだをつくろう



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
14	火	ごはん		はまちの塩こうじ焼き	肉じゃが いろどりれんこん炒め	 はまち ぎゅうにく かまぼこ	はまち ぎゅうにく かまぼこ	にんじん たまねぎ さやいんげん れんこん ピーマン	たまねぎ れんこん	ごはん さとう あぶら しほこうじ じゃがいも こんにやく でんぷん	小学校 700	小学校 26.5	小学校 17.8	小学校 1.9	●じゃがいもについて…じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんによって守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCには、風邪を予防したり、肌の調子を整えたりする効果があります。今日は、じゃがいもが主役の肉じゃがです。		
15	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フライドチキン	白ねぎの豆乳クリーム煮 もみの木サラダ	 クリスマス デザート	とりにく ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ かりフラワー スイートコーン	たまねぎ しろねぎ かりフラワー スイートコーン	コッペパン あぶら でんぷん こむぎこ さつまいも クリスマスデザート	小学校 819	小学校 26.6	小学校 36.3	小学校 3.4	★クリスマス献立★…今日の給食は、クリスマスの定番である「フライドチキン」や、旬の野菜たっぷりの「白ねぎの豆乳クリーム煮」、ブロッコリーとかりフラワーでもみの木をイメージした「もみの木サラダ」です。「クリスマスデザート」もあるので、楽しんで食べてください。		
16	木	ごはん		さんまの梅煮	しいたけとふのみそ汁 そぼろだいこん	さんま みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ だいこん グリーンピース しょうが	しいたけ うめ ふ さとう でんぷん	ごはん さとう あぶら	649	25.5	17.1	2.2	●だいこんについて…寒い時期のだいこんは、みずみずしくて甘みが増すといわれています。12月の給食に使われているだいこんは、鳥取市河原町で農業や化学肥料を使用しない「有機栽培」という方法で育てられています。		
17	金	ごはん		ぎょうざ	チンゲンサイと豆腐のスープ きくらげのさっぱりサラダ	ぶたにく とりにく とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり もやし きくらげ	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	595	18.8	14.2	2.0	★とっとりふるさと探検献立★…今月のふるさと探検食材は「きくらげ」です。きくらげには、お腹の調子を整える食物繊維や、骨や歯を丈夫にしてくれるビタミンDが豊富です。今日は、鳥取市産のきくらげを使ったサラダです。コリコリとした食感を楽しみながら食べてください。		
20	月	ごはん		ささみカツ	いしかりじる 石狩汁 はりはり和え	とりにく さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たくあん たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん こめパンこ ごまあぶら でんぷん	639	23.0	18.2	1.9	●石狩汁について…北海道の郷土料理である「石狩鍋」をアレンジした汁物です。江戸時代から、北海道の石狩川の河口付近では、さけ漁が盛んに行われていました。大漁のお祝いとして、漁師さんたちが獲れたてのさけを鍋にして楽しんだことが起源とされています。		
21	火	ごはん		さわらのゆずみそかけ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 かぼちゃのうま煮	さわら みそ ゆば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな かぼちゃ	だいこん グリーンピース たまねぎ しょうが ゆず	ごはん さとう でんぷん	635	27.3	16.1	2.1	★冬至献立★…1年間で一番昼が短く、夜が長い日のことを「冬至」といいます。日本では古くから、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして健康を願う風習があります。今日は、鳥取県産のかぼちゃを使ったうま煮や、鳥取産で水揚げされたさわらにゆずみそをかけた献立です。		
22	水	こめこ 米粉パン		トマトオムレツ	ポトフ だいこんサラダ	たまご ウイナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ だいこん	こめこパン じゃがいも ドレッシング	594	25.2	21.7	3.1	●米粉パンについて…米粉とは、米を細かく砕いて粉状にしたものです。パンは小麦粉から作られることが多いですが、米粉パンは米粉から作られていて、もっちりとした食感が特徴です。給食の米粉パンには、鳥取市産の米が使われています。		
23	木	ごはん		豚肉の甘辛がらめ	なめこスープ こまつなとキャベツの 塩こうじ炒め	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが なめこ たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう しほこうじ	681	25.3	21.6	1.9	●なめこについて…なめこ特有のぬめり成分には、おなかの調子を整えてくれる効果があります。なめこを水洗いするときには、ぬめりを落とすすぎないように、さっと洗うようにしましょう。今日は、ぬめり成分を残さず食べられるなめこスープです。		
24	金	ごはん		ますのノンエッグ マヨネーズ焼き	さつまいものみそ汁 炒りどり	ます みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん さつまいも ノンエッグ マヨネーズ こんにやく さとう	656	25.5	16.8	1.8	●炒りどりについて…鶏肉やごぼう、にんじんなどの根菜を油で炒めてから甘辛く煮た料理のことを「炒りどり」といいます。ごぼうやれんこんのシャキシャキとした食感を楽しみながら食べてください。		

※本字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆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。