れい わ ねんど **令和4年度**



とっとりし こんげつ きゅうしょく 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



鳥取市立青谷学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター

鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん えいょう か栄養価 た食べもののはたらき・6 つの基礎食品群 おかず ちきんにくほねおもに血・筋肉・骨・ からだ ちょうしおもに体 の調子を ねつ ちから おもに熱や力 の はなれ 曜日 献立の主題とメッセ デザート ははく 日 半乳 たんぱく しゅさい がない は 歯をつくる(赤) <u>ととの</u>える(緑) ほか <u>もとにな</u>る(黄) kcal g だい ぐん 第5群 だいぐん 第2群 小学校 小学校 ★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 はくさい こめ あぶら 白ねぎのみそ汁 とりにく ぎゅうにゅう にんじん | 2.9 ||つくろう」です。 にんじんなどの色の濃い野菜には「カロテン」という栄養素が多く含 しらたき ご飯 しろねき 木 1 ソース焼きつくね 中学校 中学校 まれ、のどや 算の粘膜をじょうぶにしてくれます。 今日はカロテンの吸収率を高め ごぼう **₩** さとう にんじんの妙め物 るよう、にんじんを治で炒めた料理です 20.4 18.4 3.2 キャベツ たまねぎ ●えてかれいについて・・・・今日のかれいは、鳥取港で水揚げされた「えてかれい あぶら ぎゅうにゅう だいこん こめ にんじん えてかれい 610 26.0 15.5 みそおでん です。えてかれいは、鳥取の冬の味覚のひとつです。冬の日本海は波が荒く漁は かれいの とりにく でんぷん ごま ご飯 こんぶ ほうれんそう キャベツ 2 金 た変な仕事ですが、魚の味は一層よくなるそうです。冬の味覚に感謝していただき から揚げ 21× もやし こめこ 704 30 1 174 24 キャベツのごま和え さとう きといも ●キムチについて・・・その昔、人が農耕生活を始めたころ穀物ばかりでなく野菜も こめ ぎゅうにく ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ごまあぶら 13.2 570 20.3 キムチスープ た。べられるようになりました。そして、野菜が手に入りにくい季節でも野菜が確保て ぶたにく はるさめ ご飯 チンゲンサイ ו.אאו״. 5 月 ポークしゅうまい ほぞんほうほう 〈ふう きるよう、いろいろな保存方法が工夫されてきました。「キムチ」もそのひとつです とうふ こむぎこ 15.8 685 24.9 チャプチェ ゕゟこく 韓国では7世紀ごろからキムチの歴史が始まっているといわれています。 はくさいキムチ にんにく ●手洗いについて・・・・葉くなると、手を洗うことがおっくうになりがちではありません コッペパン とりにく ぎゅうにゅう にんじん けくさい あぶら 青谷 660 21.1 28.9 はくさいのクリームスパゲティ だいせんこむぎ か。でも、手は無意識のうちにいろいろな場所を触るので、その手で食べ物を口に ささみの ごぼう しめじ スパゲティ ドレッシング 一コン 6 ぶどう はこ 運ぶことウイルスが体内に入ります。 特に食事前には石けんを使って、ていねいな レモン焼き コッペパン スイートコーン しろねき でんぷん 24.5 788 34.5 ごぼうサラダ ジャム て 手洗いをしましょう グラニューとう キャベツ レモン ぶどう とう ●たらについて・・・漢字のたらは魚へんに雪と書きます。このことからわかるよう たら ぎゅうにゅう にんじん だいこん **こめ** さとう 22.4 692 20.7 こまつなのみそ汁 に、たらは譬が降る寒い季節によくとれるあっさりとしたくせのない魚です。おだで たらとさつまいもの 316 しょうが さつまいも ご飯 いんげん ごま 7 水 は、、冬になると鍋物用の食材としても売られています。また、昔から干しだらのよう ごまがらめ とうふ こまつな ほししいたけ でんぷん 805 23.5 25.6 白ねぎのカレー炒め こ加工して利用してきました さとう xt-1=6 ろねぎ んにゃく とりにく ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ あぶら **。 青パパイヤの天ぷら 223 はるさめのスープ ||もの たいない と い い し い し い し い し かっせいか ||物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしてし ご飯 きくらげ でんぷん チンゲンサイ 8 かみかみ景 木 ます。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割は様々で だいず ブロッコリー キャベツ こむぎこ 25.1 若鶏肉のから揚げ 27.9 たことキャベツのソテー す。 今台は、かむことを意識して食べてみましょう。 ●しょうがについて・・・みなさんはしょうがの香りがわかりますか。しょうがにはさ はるさめ あおパパイヤ こめ いわし ぎゅうにゅう にんじん しょうが ノンエッグ ■わやかな著りがあり、特に新鮮なしょうがには稍橋茶の著り散分が含まれていま 724 26.5 23.6 しゅんぎくのすまし汁 マヨネーズ しょうが いわしの なっとう しゅんぎく たけのこ さとう す、料理に使うと他の食品の臭みを消し、うま味を引き立たせる働きがあります。 9 余 ご飯 おかか煮 | 2.7 ||その他に身体を温める働きもありますから、今日はしょうがご飯で温まってくださ ロースハム ほうれんそう だいこん 納気和え 24.0 22.1 かつおぶし えのきたけ キャベツ ■ 豆乳について・・・豆乳は、大豆からつくられます。大豆に含まれるレシチンは、 ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ こめ ノンエッグ ほうれんそうの豆乳みそ汁 620 24.0 19.6 マヨネーズ |若鶏肉のノンエッグ ||のう さいぼう かっせいか けっえき じゅんかん ||脳の細胞を活性化したり、血液の循環をよくしたり、また、肌の健康を保ったりする ご飯 あつあげ ひじき ほうれんそう スイートコーン さとう 12 月 はたら 働きがあります。今日は、豆乳と相性のよいみそを組み合わせて、豆乳みそ汁に マヨネーズ焼き とうにゅう аĸ いんげん しめじ だいこん あぶら 732 27.6 22.6 2.8 五百ひじき さつまあい えのきたけ ●砂の宝石箱について・・・・ 鳥取市の学校栄養士のグループが研究や工夫を重ね にんじん ぎゅうにく ぎゅうにゅう らっきょう なし コッペパン 32 9 740 30.7 だいせんこむぎ 大山小麦 かぶのスープ て生まれたメニューです。キラキラ輝く宝石のような占い「砂丘らっきょう」を使うこ がの宝石箱 ぶたにく ペセリ にんにく さとう 13 とから料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにおいしく養べてもらい コッペパン だいず ながいも

たまわぎ

38.0

たいとの願いが込められたメニューです

36.4

とうふ

ジャーマンながいも

れいわ ねんど 令和4年度

12月の予定献立

とっとりし こんげつ きゅうしょく 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



とっとりしりつあおやがっこうきゅうしょく 鳥取市立青谷学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん

						た 食べもののはたらき・6つの基礎食品群							ねい よう 栄養	か価		
B	曜日	主食	ぎゅうにゅう 牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		からだ ちょうし おもに体 の調子を みどり ととの える(緑)		ねつ ちから おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
							圏をつ だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群) える(緑) だいぐん 第4群	もとに だいぐん 第5群	なる(更) だいぐん 第6群	kcal	g	g	g
14	水	ご が		さわらの 梅だれかけ	吉野汁		さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	こめ さとう	あぶら				 小学校 ●さわらについて・・・さわらは薫べんに暮と書きますが、実は脂がのっておいしい 1.8 のは窓です。さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよく
					炒り壹廣		とうふ		うめ	しろねぎ たまねぎ	こんにゃく			中学校 中	学校「	中学校したりするはたらきがあります。また、たんぱくしるできるが、カルシウムの吸収を助け
15	木	* ø l 菜飯		揚げ出し豆腐	豚汁		とうふ	ぎゅうにゅう	まししいたけ だいこんな	えだまめ たまねぎ しめじ だいこん	しらたまもち こ め さとう	ノンエッグ マヨネーズ				3.2 ●さつまいもについて…さつまいもには、食物繊維という栄養が多く含まれていま
					さつまいものサラダ		ぶたにく		ねぎ にんじん	ごぼう キャベツ	でんぷん	あぶら	724	22.2	8.6	す。食物繊維はおなかの中のいらないごみを取ってきれいにするだけでなく、腸内 3.7 細菌の食べ物にもなることで、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
16	金	^{むぎ} が 麦ご飯		はたはたのフライ	冬野菜カレー		はたはた	ぎゅうにゅう	しろねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし	さつまいも こめ さとう <u>あぶら</u> 692 2	23.9	9.0	●はたはたについて・・・はたはたは、日本名海で多くとれる魚です。深水200m~4 DOmの砂泥に棲んでいるそうです。11月から12月にかけて、大群で浅い海に		
					こまつなの甘酢和え		とりにく		こまつな	にんにくなし	パンこ	さといも	826	28.6	1.8	き さんらん ゆき かみなり な ひび しょとう ほうりょう
19	月	ご飯		はまちの 白ねぎソース焼き	ゆばのみそ汗		はまちぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ	යන ප්දර්	ごまあぶら	661	27.8	8.8	たんけんこんだて まいつき にち しょくいく ひ たんけん
					************************************		みそ ゆば	とうふ	だいこん レモン	たまねぎ グリンピース	さつまりも こんにゃく		771	32.9	1.5	
20	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		クリスピーチキン	ミネストローネ	クリスマス カップ デザート	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマトピューレ	はくさい	コッペパンじゃがいも	あぶら オリーブあぶら	592	24.8	8.0	2.6 ★ クリスマス献笠★・・・ 今首は一党草いクリスマス献笠です。クリスマスといえばチキン料理ですが、サクサクしたクリスピーチキンはどうでしょう。 副菜は、もみの木をイメージし
					もみの木サラダ				パセリ キャベツ	カリフラワー	こめこマカロニ	ニ さとう クリスマス カップデザート	711	29.6	4.3	3.2 たブロッコリーとカリフラワーのサラダ。そして、夜空の星とサンタさんカラーを表現したミネストローネを献立に取り入れました。食事の最後にはクリスマスデザートをどうぞ。
21	水	ご飯	4	豚肉の ない。 甘みそかけ	もずくのすまし汁		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	はくさい えのきたけ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	581	26.8	2.8	●みそについて・・・戦国時代の武将たちは、戦場での食料として「みそ」を持参したといわれています。「みそ」を手したり焼いたりして保存食として持ち歩いたそうです。武田信
					切干大根のごま炒め		かまぼこ		いんげん	きりぼし だいこん	こんにゃく		667	30.8	4.2	3.0 ないにはいます。 ない はいない ない はい
22	2 木	ご <mark>飯</mark>	4	さばの ゆずだれかけ	なめこ汁		さばとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん なめこ	こめ でんぷん	あぶら	669	25.7	9.6	1.9 ★冬至献立★・・・冬至は太陽が出ている時間が、一年中で最も短い日です。日本 には苦くから、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。みんなが
					かぼちゃのそぼろ煮		みそ とりにく		ゆず たまねぎ		こむぎこ		780	29.9	2.6	2.1 けんこう * 健康に過ごせるよう願う日本の伝統行事のひとつです。今日は冬至です。給食もかぽちゃとゆずを使う、冬至にちなんだ献立です。
23	金	ご <mark>飯</mark>		ぎょうざ	はっぽうさい 八宝菜		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ය න	ごまあぶら	629	19.2	5.6	∥は、一年間に何回の食事をすることになるでしょっ・・・。一年間に十回以上の食事
					りんご入りフルーツミックス				チンゲンサイ たけのこ しょうが	ほししいたけ りんご パイナップル	さとう でんぷん こむぎこ	ゆずゼリー	765	23.7	9.5	をしていることになりますね。日々の積み薫ねが将来の健康に大きくかかわるといわれます。一年の締めくくりに、ふだんの食事や生活の仕方を振り返える機会にしてみましょう。みなさん、今年もお世話になりました。よい年をお迎えください。

※太字の食材は青谷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。