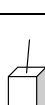




12月の予定献立表

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						
1	木	ごはん		さばの梅あんかけ 	きのこのみそ汁  根菜の炒り煮		さば とり みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん えのきたけ はくさい	うめ しろうね しめじ ごぼう えだまめ れんこん	ごはん さとう でんぷん	あぶら	小学校 620	小学校 26.2	小学校 17.0	小学校 2.0	●さばの梅あんかけについて…今日は鳥取県産のさばに、鳥取市産の梅を使用した梅あんをかけました。さばのような青魚には血液をさらさらにしてくれるEPA(エイコサペンタエン酸)や、脳・神経の発達に良いDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。	
2	金	ごはん		わかどりにく て や 若鶏肉の照り焼き	おでん  チンゲンサイの塩だれ炒め		とり さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ にんにく	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	623	25.0	18.5	1.7	●おでんについて…おでんは、様々な具材をだして煮込んだものです。今日のおでんには、冬が旬の河内産のさといもや鳥取県でつくられたこんにやく、他にもさつまあげ、だいこんなど多くの食材が入っています。栄養バランスの良い煮物で体をあたためましょう。	
5	月	ごはん		はまちの香味だれかけ	白玉のすまし汁 野菜のうま煮		はまち ぶた	ぎゅうにゅう	ねぎ とうがらし こまつな にんじん	しょうが えのきたけ たまねぎ だいこん	ごはん こむぎこ しらたまだんご さとう	あぶら	739	26.9	24.2	1.7	●はまちについて…はまちは、成長とともに名前が変わる出世魚です。鳥取では、小さいものからつばす、はまち、ぶりと呼びます。40～60cmをはまち、80cm以上をぶりと呼ぶことが多いです。今日は鳥取港で水揚げされたはまちに香味だれをかけました。地元の恵みに感謝していただきます。	
6	火	ごはん		しのだに 信田煮	石狩汁 はくさいのゆず和え		あぶらあげ ぶた とり みそ	ぎゅうにゅう こんぶ さけ	にんじん たまねぎ しょうが はくさい もやし	ゆず じゃがいも さとう でんぷん	ごはん さとう こむぎこ でんぷん		614	21.8	16.5	1.9	●石狩汁について…石狩鍋は北海道を代表する郷土料理です。さけ漁が盛んな石狩地方で生まれた漁師料理で、大漁を祝うときにご褒美として食べられていました。給食では、石狩鍋をアレンジした汁物にしました。さけに多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収をうながす働きがあります。	
7	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	 	たらフライ	かぶのミネストローネ コーンソテー 		たら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう スイートコーン	かぶ たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら オリーブあぶら	571	23.4	21.9	2.7	●かぶについて…教科書にも載っている「大きなかぶ」に登場するかぶは、余分な塩分を体の外に出すカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維が豊富な冬野菜です。煮るとやわらかく甘味のあるかぶを、今日はミネストローネに使用しました。しっかり食べて、からだの調子を整えましょう。	
8	木	ごはん	 	ぶたにく なし 豚肉の梨ソースかけ	けんちん汁 だいこんの煮物		ぶた とうふ 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	にんにく しいたけ たまねぎ だいこん なし れんこん ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら	594	27.8	14.9	1.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て虫歯を予防したり、あごの筋肉を使うことで発音がきれいになります。今日は、かみごたえのある豚肉や根菜を使った献立にしました。しっかりかんで食べましょう。	
9	金	ごはん		さわらのピリ辛焼き 	さといもとなめこのみそ汁 キャベツのサラダ		さわら みそ とり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが はくさい なめこ キャベツ	ごはん さといも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	589	22.9	16.6	1.8	●さわらについて…さわらは漢字で春の魚と書き、春を告げる魚といわれています。さわらの「さ」は細い、「はら」はお腹を意味し、お腹が細く、スマートな体形を表したことが名前の由来とされています。今日は、脂がのった冬のさわらを中国の調味料のトウバンジャンを使ってピリ辛焼きにしました。	
12	月	ごはん	 	しゅうまい	いか入り八宝菜 フルーツミックス		とり ぶた いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きくらげ みかん	たまねぎ しょうが はくさい たけのこ	ごはん さとう パンこ ナタデココ りんごゼリー	あぶら でんぷん こむぎこ	697	24.9	17.2	2.0	●はくさいについて…今日の八宝菜には旬のはくさいをたっぷり使いました。冬のはくさいは、霜や雪で凍らないように糖分を増やすため、甘味が増します。味にくせがないので鍋や漬け物、炒め物など様々な料理に合います。野菜の甘さを感じながらいただきます。	
13	火	ごはん		ますの黄金焼き	こうや豆腐のみそ汁 じゃがいもの炒め物		ます こうや豆腐 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん しろうね たまねぎ エリンギ	ごはん じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	622	25.8	19.3	1.7	●高野豆腐について…高野豆腐は、鎌倉時代に作られた保存食です。「凍り豆腐」とも呼ばれ、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作ります。豆腐や油揚げの原料となる大豆には、筋肉をつくるもとになるたんぱく質や骨・歯を丈夫にするカルシウムも豊富です。	
													713	30.1	21.6	1.9		

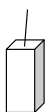
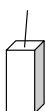
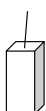
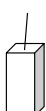
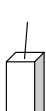
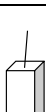
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



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	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 こんだて しゅだい 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					
14	水	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		フライドチキン	クリスマス豆乳ポタージュ もみの木サラダ	クリスマス デザート 	とりく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しろねぎ だいこん えだまめ カリフラワー	コッペパン でんぶん こむぎこ さつまいも クリスマスデザート	あぶら	小学校 790 中学校 920	小学校 27.8 中学校 32.1	小学校 34.0 中学校 39.1	小学校 3.1 中学校 3.7	★クリスマス献立★…少し早いですが、今日の給食はクリスマス献立です。クリスマス定番である「フライドチキン」や、調理員さんが型抜きをしたにんじが入った「クリスマス豆乳ポタージュ」、ブロッコリーなどでもみの木をイメージした「もみの木サラダ」にしました。
15	木	ごはん		いわしのおかか煮	しいたけとこまつなのすまし汁 れんこんのカラフル炒め		いわし かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ もやし しいたけ れんこん スイートコーン	ごはん ふ さつまいも クリスマスデザート	あぶら	586 676	20.9 24.2	16.1 18.1	1.9 2.3	●れんこんについて…れんこんは、漢字で蓮の根と書きますが、食べている部分は地下茎と呼ばれる茎の部分にあたります。冬に収穫されるれんこんは、ねばりや甘みがあるのが特徴です。ビタミンCが豊富に含まれているため、かぜの予防や肌の調子を整える効果が期待できます。
16	金	ごはん	 	はたはたの南蛮漬け	豚汁 五目ひじき		はたはた ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ごぼう たまねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぶん こんにやく	あぶら	589 675	22.2 29.0	16.9 17.1	1.7 2.4	●はたはたについて…鳥取県は、はたはたの水揚げ量が全国でトップクラスです。給食では、鳥取港で水揚げしたはたはたを使用しています。今日は、うま味が凝縮されたはたはたの一夜干しをまるごと揚げて、南蛮漬けにしました。骨まで食べられるので、しっかりかんで食べましょう。
19	月	ごはん		おろしハンバーグ	白ねぎたっぷり汁 ほうれんそうのごま和え	毎月19日は 食育の日 	とりく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ	だいこん たまねぎ はくさい しろねぎ	ごはん さとう さつまいも こんにやく	ごま	586 674	19.8 22.3	14.9 16.3	1.7 2.0	★とっとりふるさと探検献立★…今月のとっとりふるさと探検食材は、「白ねぎ」です。白ねぎは、成長に合わせて日光が当たらないように土をかぶせながら育てます。疲れた体を回復させたり、体をあたためたりする効果のあるアリシンが豊富に含まれています。
20	火	ごはん	 	かつおのメンチカツ	カレーシチュー 冬野菜のコンソメ煮		かつお ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく なし えだまめ だいこん	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	732 852	21.9 25.6	22.5 25.9	2.8 3.6	●かつおについて…かつおは眠るときも泳ぎ続ける回遊魚の仲間です。そのパワーの源は血合いに豊富に含まれる鉄分です。鉄分には、活動に必要な酸素を全身に運んだり、貧血を予防したりする働きがあります。今日の副菜には、鉄分の吸収をよくするビタミンCが多いだいこんを使用しました。
21	水	こめこ 米粉パン		グリルチキン	きのこのスープスパゲッティ えびと海そうのサラダ		とりく ベーコン えび	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん パセリ ブロッコリー	はくさい しめじ エリンギ キャベツ	こめこパン スパゲッティ		531 634	31.0 37.3	16.4 18.7	3.3 3.8	●ブロッコリーについて…今日のサラダに使用しているブロッコリーの日本名は、「緑花野菜」といいます。食べている部分は花のつぼみ(花蕾)です。ウイルスへの抵抗力をつけるビタミンCや、体内でビタミンAに変わるカロテンが豊富です。ビタミンAは、粘膜を保護するはたらきがあります。
22	木	ごはん	 	さばのゆずみそ焼き	豆腐としゅんぎくのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば みそ とうふ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく かぼちゃ さやいんげん	ゆず だいこん えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	628 725	25.7 29.7	18.1 20.5	1.7 2.2	★冬至献立★…冬至は、1年の中で夜が最も長く昼が短い日で、今年は12月22日です。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われていいます。給食では、かぼちゃをそぼろ煮にして、さばにゆずみそをかけました。寒い冬をしっかり乗り切りましょう。
23	金	ごはん		かれいのから揚げ	はくさいの中華スープ はるさめのオイスター炒め		えてかれい ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	はくさい きくらげ もやし しょうが たまねぎ	ごはん はるさめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	583 691	23.0 28.5	15.3 18.3	2.0 2.7	●はくさいの中華スープについて…給食では地元食材を積極的に取り入れています。今日は、鳥取市産のきくらげやもやしが入ったはくさいの中華スープです。食べ物の命をいただくことや給食に関わる方々に感謝の気持ちをこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」を言って今年の給食をしめくくりましょう。

※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。