

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	食べもののほたらき・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・は歯をつくる(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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
1	木	ごはん		照り焼きつくね	白ねぎのみそ汁 にんじんの炒め物	ほか	とりにく まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	ごめ こんにやく	あぶら	小学校 608	小学校 18.8	小学校 18.0	小学校 2.5	<p>★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。にんじんなどの濃い野菜には「カロテン」という栄養素が多く含まれ、のどや鼻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るよう、にんじんを油で炒めた料理です。</p> <p>●えてがれいについて・・・今日のかれいは、鳥取港で水揚げされた「えてがれい」です。えてがれいは、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大変な仕事ですが、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ましょう。</p> <p>●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食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できるよう、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。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。</p> <p>●手洗いについて・・・寒くなると、手を洗うことがおっくうになりがちではありませんか。でも、手は無意識のうちにいろいろな場所を触りますね。そして、ウイルスのついた手で食べ物を口に取り込むことで、ウイルスも体内に入ってきます。ウイルスを入れないために、特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いをしましょう。</p> <p>●たらについて・・・たらは冬が旬の魚です。漢字で魚へんに雪と書き、雪が降る季節にたくさん獲れるようになります。今日は、鳥取港で水揚げされた、たらを角切りにしてさつまいもと一緒にごまだれでからめました。</p> <p>★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、ソテーにたこを入れてかみごたえを出しました。また、カリッと食感が良い大豆を使った「かみかみ豆」も付けています。</p> <p>●しょうがについて・・・しょうがの辛み成分であるショウガオールは、体を温める働きがあります。免疫力を高めるため、かせ予防にぴったりの食材です。今日は、鳥取市でとれたしょうがを使ったしょうがご飯です。</p> <p>●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、脳の細胞を活性化したり、血液の循環をよくしたり、また、肌の健康を保つたりする働きがあります。今日は、豆乳と相性のよいみそを組み合わせて、豆乳みそ汁にしました。</p> <p>●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て生まれたメニューです。キラキラ輝く宝石のような白い「砂丘らっきょう」を使うこ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食べてもらいたいとの願いが込められたメニューです。</p>
2	金	ごはん		かれいのから揚げ	みそおでん キャベツのごま和え	ほか	えてがれい とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ もやし	ごめ でんぶん ごま さとう こんにやく	あぶら	小学校 613	小学校 26.1	小学校 15.8	小学校 2.0	
5	月	ごはん		ポークしゅうまい	キムチスープ チャプチェ	ほか	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ターサイ にら にんじん	はくさいキムチ だいこん しめじ たまねぎ にんにく	ごめ こむぎこ さとう	ごまあぶら	小学校 573	小学校 20.6	小学校 13.3	小学校 2.5	
6	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ささみのレモン焼き	はくさいのクリームスパゲッティ ごぼうサラダ	ブルーベリー ジャム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン しめじ はくさい キャベツ しょうねぎ スイートコーン	コッペパン さとう でんぶん スパゲッティ ブルーベリージャム	あぶら	小学校 660	小学校 28.9	小学校 21.1	小学校 3.2	
7	水	ごはん		たらとさつまいもの ごまがらめ	こまつなのみそ汁 白ねぎのカレー炒め	かわほらちゅう (河原中) かみかみ まめ 豆	たら とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが だいこん ほししいたけ しょうねぎ	ごめ でんぶん さとう ごま さつまいも こんにやく	あぶら	小学校 692	小学校 20.7	小学校 22.4	小学校 2.2	
8	木	ごはん		わかどり肉の 若鶏肉のから揚げ	はるさめのスープ たことブロッコリーのソテー	かみかみ まめ 豆	とりにく たこ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー キャベツ まっちゃ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	小学校 676	小学校 24.2	小学校 22.3	小学校 2.1	
9	金	しょうが しょうが ごはん		いわしのおかか煮	しゅんぎくのすまし汁 納豆和え	ほか	あぶらあげ いわし かつおぶし なっとう ハム	ぎゅうにゅう	しゅんぎく ほうれんそう にんじん	しょうが たけのこ えのきたけ だいこん	ごめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 660	小学校 24.9	小学校 22.9	小学校 2.5	
12	月	ごはん		わかどり肉の ノンエッグマヨネーズ 焼き	ほうれんそうの豆乳みそ汁 五目ひじき	ほか	とりにく あつあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ スイートコーン さやいんげん だいこん しょうが	ごめ さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 657	小学校 25.7	小学校 20.7	小学校 2.6	
13	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		すな 砂の宝石箱	かぶのスープ ジャーマンながいも	ほか	ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	らっきょう なし たまねぎ かぶ スイートコーン	コッペパン パンこ さとう ながいも	あぶら	小学校 641	小学校 29.7	小学校 24.6	小学校 3.0	

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治町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」をご覧ください。

がつ
12月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて
寒さに負けなからだをつくろう

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	たべもののほたらき・6つの基礎食品群						えいようか 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群					
14	水	ごはん		さわらの梅だれかけ	吉野汁 炒り豆腐		さわら とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう にんじん	うめ ほうきさい ほししいたけ しろねぎ たまねぎ	こめ さとう でんぶん しらたまもち	あぶら こんにやく	小学校 625	小学校 25.1	小学校 14.3	小学校 2.4	●さわらについて・・・さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりするほたらきがあります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。	
15	木	なめし菜飯		揚げ出し豆腐	かに汁 さつまいものサラダ		豆腐 おやがに みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひろしまな きょうな だいこな ねぎ	たまねぎ だいこん しろねぎ しめじ キャベツ	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 613	小学校 21.0	小学校 16.9	小学校 3.2	●かに汁について・・・今日は、鳥取港で水揚げされた親がにを使った、鳥取県の郷土料理「かに汁」です。親がにには、ズワイガニのメスのことをいい、外子や内子、みそにはコクがあり、うまみのあるだしが出ます。かにのうまみを生かすため、汁の美にはだいこんと白ねぎだけにしています。	
16	金	むぎごはん		はたはたのフライ	冬野菜カレー こまつなの甘酢和え		はたはた ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ にんにく なし もやし	こめ でんぶん むぎ こむぎこ パンこ さとう さといも はるさめ	あぶら じやがいも	小学校 700	小学校 23.7	小学校 20.1	小学校 2.8	●はたはたについて・・・はたはたは、日本海で多くとれる魚です。水深200mから400mの砂泥に住んでいるそうです。11月から12月にかけて、大群で浅い海にやって来て産卵し、雪おこしといわれる雷が鳴り響く時期に豊漁になることから「かみなり魚」とも呼ばれる魚です。	
19	月	ごはん		はまちの白ねぎソース焼き	ゆばのみそ汁 さつまいもの甘煮		はまち ゆば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ グリーンピース	しょうが レモン だいこん たまねぎ しろねぎ	こめ さとう こんにやく さつまいも	ごまあぶら	658	27.6	18.5	2.3	★とっとりふるさと探検献立★・・・毎月19日の食育の日は、とっとりふるさと探検献立として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介します。今月は「白ねぎ」です。鳥取県では、品種を変えながら白ねぎの栽培が1年中行われていますが、秋から冬の寒い時期にとれる白ねぎが、甘みがありおいしいです。	
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 もみの木サラダ	クリスマス カップ デザート	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ブロッコリー パセリ トマト	はくさい カリフラワー スイートコーン キャベツ	コッペパン こむぎこ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら オリニブあぶら こめこマカロニ クリスマスデザート	670	25.1	24.1	2.6	★クリスマス献立★・・・今日は一足早いクリスマス献立です。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たブロッコリーとカリフラワーのサラダ。そして、星型のマカロニが入ったサンタさんカレーのスープはミネストローネです。食事の最後にはクリスマスデザートをどうぞ。	
21	水	ごはん		豚肉の甘みそかけ	もずくのすまし汁 切干大根のごま炒め		ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく さやいんげん	はくさい ほうれんそう きりぼしだいこん	こめ さとう こんにやく	ごまあぶら ごま	579	26.3	12.9	2.4	●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」を干したり焼いたりして保存食として持ち歩いたそうです。武田信玄は「信州みそ」、伊達政宗は「仙台みそ」、豊臣秀吉と徳川家康は「豆みそ」です。「みそ」は、古くから日本各地の歴史を支えてきた驚きの食べ物といえます。	
22	木	ごはん		さばのゆずだれかけ	なめこ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば みそ とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ たまねぎ	ゆず なめこ だいこん しろねぎ しょうが	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	669	25.7	19.6	1.9	★冬至献立★・・・今日の冬至にちなんで献立です。冬至は、1年の中で昼の時間がもっとも短くなる日のことを言い、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われていました。今日は、かぼちゃのそぼろ煮と、ゆずの皮や果汁をたれに使った、さばのゆずだれかけを取り入れました。	
23	金	ごはん		ぎょうざ	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ りんご パイナップル	しょうが たけのこ はくさい たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら	644	20.1	16.0	1.4	●一年の締めくくり・・・わたしたちは、朝・昼・夕と一日3回食事をします。それでは、一年間に何回の食事をすることになるでしょう・・・一年間に千回以上の食事をしていることになりましたね。日々の積み重ねが将来の健康に大きくかわるといわれます。一年の締めくくり、ふだんの食事や生活の仕方を振り返る機会にしてみましよう。	

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治町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」をご覧ください。