

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・ 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		
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 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	とりにく ツナ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	小学校 599 中学校 690	小学校 26.3 中学校 30.4	小学校 14.1 中学校 15.6	小学校 2.6 中学校 3.1	★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。にんじんなどの色の濃い野菜には「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よう、にんじんを油で炒めた料理です。		
2	金	ごはん		かれいの から揚げ	みそおでん ほうれんそうのごま和え	えてかれい とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし でんぶん さといも こむぎこ さとう こんにやく	こめ ごま	あぶら	615 708	26.0 30.1	16.7 18.6	2.1 2.5	●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」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。		
5	月	ごはん		ポークしゅうまい	キムチスープ チャプチェ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ にんにく しめじ だいこん はくさいキムチ	こめ はるさめ しゅうまいのかわ さとう	ごまあぶら	615 684	23.0 24.9	15.0 15.6	2.7 3.1	●キムチについて・・・キムチは、韓国の漬物で、野菜が手に入りやすい季節でも食べられるように考えられた保存食です。キムチの辛み成分は、血液の流れを良くして体をあたためる効果があります。		
6	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の ノンエッグマヨネーズ 焼き	はくさいのクリームスパゲティ ごぼうサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ エリンギ しろねぎ スイートコーン キャベツ ごぼう	コッペパン スパゲティ ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	あぶら ごま	716 855	26.3 31.3	30.2 35.5	3.1 3.9	●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。		
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	たら あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいやいんげん こまつな	だいこん しょうが しろねぎ	こめ さとう さつまいも でんぶん こんにやく	あぶら ごま	707 821	21.8 24.6	24.5 27.9	2.2 2.6	●たらについて・・・たらは、漢字で魚へんに雪と書きます。このことからわかるように、たらは雪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。お店では、冬になると鍋物用の食材としても売られています。		
8	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	わかめスープ 納豆サラダ	とりにく なっとう ツナ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	はくさい きくらげ キャベツ もやし	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	711 814	26.9 30.3	26.9 30.6	2.1 2.5	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ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います。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す。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。		
9	金	しょうが ごはん		いわしの みぞれ煮	しゅんぎくのすまし汁 ブロッコリーのソテー	いわし あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ブロッコリー	しょうが えのきたけ たけのこ だいこん キャベツ	こめ あぶら	572 656	24.3 26.3	15.2 15.8	2.8 3.4	●しょうがについて・・・しょうがにはさわやかな香りがあり、特に新鮮なしょうがには柑橘系の香り成分が含まれています。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。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い。			
12	月	ごはん		ささみの レモン焼き	ほうれんそうの豆乳みそ汁 五目ひじき	ささみ みそ あつあげ だいず とうにゅう さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さいやいんげん	レモン だいこん えのきたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	569 655	26.7 31.0	11.9 13.1	2.5 3.0	●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、肌の健康を保っ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、豆乳みそ汁にしました。		
13	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		すな ほうせきばこ 砂の宝石箱	かぶのスープ ジャーマンながいも	ぎゅうにく ベーコン ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	らっきょう なし にんにく かぶ たまねぎ スイートコーン	コッペパン さとう ながいも パンこ	あぶら	632 756	29.2 34.4	23.9 27.7	3.0 3.5	●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ています。		

※太字の食材は気高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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

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・ 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 ぐ ん 第1群	だ い ぐ ん 第2群	だ い ぐ ん 第3群	だ い ぐ ん 第4群	だ い ぐ ん 第5群	だ い ぐ 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 とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい しろねぎ たまねぎ ほししいたけ えだまめ	はくさい うめ しろねぎ しらたき でんぶん	こめ さとう あぶら	小学校 617 中学校 718	小学校 24.5 中学校 28.8	小学校 14.2 中学校 15.8	小学校 1.7 中学校 2.0	●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働きがあります。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	豚汁 さつまいものサラダ		とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	だいにんのは ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう だいにん きゅうり はくさい	こめ さとう こんにやく でんぶん さつまいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	625 744	18.2 20.8	17.2 19.1	3.0 3.6	●さつまいもについて・・・さつまいもには食物繊維が多く含まれています。さつまいもの食物繊維は、お腹の中のいらないごみを取ってきれいにし、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。今日は、気高町産のさつまいもをサラダにしました。
16	金	むぎはん 麦ご飯		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	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ しろねぎ もやし にんにく なし	こめ さとう むぎ こむぎこ パンこ はるさめ じゃがいも さといも	あぶら ごまあぶら	698 833	23.8 28.3	19.2 22.2	2.5 3.0	●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。海の中の深いところ、200m～400m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 ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ だいにん レモン えだまめ たまねぎ しょうが	こめ さとう さつまいも こんにやく	ごまあぶら	652 760	27.0 31.7	18.2 20.7	2.3 2.9	★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給食に取り入れ、みなさんに紹介しています。今月の食材は、「白ねぎ」です。今日の給食では、気高町で作られている白ねぎを使ったソースを、はまちにかけて仕上げました。
20	火	だいせんこむぎ 大山小麦 アップルパン		ローストチキン	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 ローズハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマトピューレ パセリ にんじん	はくさい にんにく しょうが キャベツ カリフラワー スイートコーン	アップルパン さとう じゃがいも こめこマカロニ クリスマスデザート	ドレッシング あぶら	678 797	26.7 31.1	25.4 28.7	3.0 3.7	★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なので今日はローストチキンを取り入れました。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ミネストローネです。みんなで楽しく食べましょう。
21	水	ごはん		豚肉のみそがらめ	もずくのすまし汁 切干大根のごま炒め		ぶたにく みそ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい えのきたけ きりぼしだいこん にんにく	こめ さとう こんにやく でんぶん	ごまあぶら ごま あぶら	645 742	26.4 30.1	18.1 20.6	2.5 3.0	●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。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 とうふ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいにん しょうが なめこ ゆず しろねぎ グリーンピース	こめ さとう でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	688 803	27.4 32.1	21.5 24.9	2.2 2.7	★冬至献立★・・・今日は冬至です。冬至は、太陽が出ている時間が一年中で最も短い日です。日本には古くから、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。みんなが健康に過ごせるよう願う日本の伝統行事のひとつです。給食もかぼちゃとゆずを使って、冬至にちなんだ献立にしました。
23	金	ごはん		焼きぎょうざ	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	たまねぎ たけのこ はくさい みかん しょうが パイン ほししいたけ	こめ ぎょうざのかわ でんぶん はちみつレモンゼリー	ごまあぶら あぶら	633 770	19.3 24.0	16.0 20.1	1.4 1.8	●一年の締めくくり・・・今日は、今年最後の給食です。わたしたちは、一年間に千回以上の食事をしています。日々の食事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ょう。

※太字の食材は気高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」「給食レシビ」がご覧いただけます。