

令和4年度



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



鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 栄 養 価				 こん だ て し ゃ だ い 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		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 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	たんぱく質	脂質	食塩	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群	kcal	g	g	g	
1	木	ピラフ		ハムステーキ	マカロニスープ いろいろ温サラダ		ハムステーキ チキンハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん スイートコーン	たまねぎ しゅうねぎ はくさい だいこん マカロニ でんぶん	ごめ ドレッシング	小学校 562 中学校 659	小学校 20.0 中学校 23.3	小学校 15.5 中学校 17.6	小学校 3.0 中学校 3.6	★本にちなんだ献立★…今日は、本にちなんだ献立です。「ふしぎなかぎばあさん」のお話に出てくるマカロニスープを給食に取り入れました。	
2	金	ごはん		はまちの塩こうじ焼き	根菜のみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め		はまち あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	ごぼう だいこん はくさいキムチ キャベツ	ごめ しおこうじ さといも	あぶら ごまあぶら	617 741	26.1 31.1	18.9 21.8	2.7 3.4	●根菜について…土の中で成長する根や茎の部分を食べる野菜のことを根菜といいます。根菜は体を温めてくれる働きがあります。今日の根菜のみそ汁の中には、だいこん、にんじん、ごぼう、さといもがたくさん入っています。
5	月	ごはん		豚肉のみそがらめ	わかめのすまし汁 はるさめの炒め物		ぶたにく みそ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	にんにく たまねぎ だいこん	ごめ でんぶん さとう はるさめ さといも	あぶら	634 749	25.6 29.5	16.7 18.7	2.5 3.1	●豚肉について…豚肉は、筋肉や皮膚などの材料となるたんぱく質を多く含む食べ物です。糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1も多く、スポーツをする人や疲れがたまりやすいと感じる人には、特におすすめの食品です。
6	火	ゆかりごはん		さばの塩焼き	厚揚げのみそ汁 千草和え		さば あつあげ みそ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しゅうねぎ だいこん もやし えのきたけ はくさい	ごめ ごまあぶら	あぶら	562 674	24.0 28.2	15.8 18.0	3.0 3.6	●さばについて…さばのように背中が青い魚を「青魚」といいます。青魚には、頭のほたらきをよくする「DHA(ドコサヘキサエン酸)」や、血液をさらさらにする「EPA(エイコサペンタエン酸)」が多く含まれています。
7	水	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 (ハンバーグ)	ふゆ やさい 冬野菜のコンソメスープ ジャーマンながいも		ぶたにく ベーコン とうにゅう どうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ らっきょう だいこん	コッペパン パンこ でんぶん さとう ながいも	あぶら	639 763	28.8 34.1	26.7 31.0	3.4 3.9	●砂の宝石箱について…鳥取市を代表する「ふくべ砂丘らっきょう」を使った鳥取市のオリジナルメニューです。らっきょうが苦手な児童・生徒でも喜んでたべることができるよう工夫しました。
8	木	ごはん		さわらの ノンエッグマヨネーズ 焼き	だいこんのみそ汁 かみかみきんぴら		さわら みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	えのきたけ しゅうねぎ だいこん れんこん ごぼう	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	630 751	25.4 30.0	19.4 22.0	2.3 2.8	★かみかみ献立★…今日は、かみかみ献立の日です。よくかむことはだ液の分泌を促し、虫歯を予防する働きがあります。今日は、かみごたえのあるごぼうやれんこんを使ったきんぴらです。よくかんで食べてください。
9	金	ごはん		ささみのレモンソースがらめ	ポトフ ツナのさっぱりサラダ		ささみ ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レモン だいこん かぶ はくさい キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	626 741	27.5 32.2	16.0 18.0	2.4 2.8	●ポトフについて…今日のポトフには、冬が旬のかぶやはくさいを使用しています。旬の食べものは味がおいしくなるだけでなく、栄養価も高くなります。
12	月	ごはん		さけの さいきょうや 西京焼き	けんちん汁 炒りどり		さけ とりにく しるみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん れんこん ごぼう えのきたけ しゅうねぎ	ごめ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	578 680	26.4 29.1	12.6 13.7	2.2 2.3	●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。
13	火	ごはん		はるま 春巻き	はっほうさい 八宝菜 とうにゅうあん 豆乳杏仁フルーツ		ぶたにく ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ みかん、 パイン	ごめ はるさめ はるまきのかわ さとう でんぶん とうにゅうデザート	あぶら	643 741	17.4 19.6	18.5 19.2	1.9 2.2	●八宝菜について…「八」は8種類という意味ではなく、数が多いことを表わし、「菜」は料理を表わすことから、たくさんのおいしい食材を使った料理という意味があります。

※太字の食材は国府町・福部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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和4年度



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



鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群					え い よ う か 栄 養 価				 こんだて 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					
14	水	こめ こ 米粉パン		ちくわ 竹輪のツナマヨ焼き	ちゃんこうどん こまつなのソテー		ちくわ ツナ とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめこパン うどん さとう	小学校 581 中学校 697	小学校 28.9 中学校 34.7	小学校 19.4 中学校 22.6	小学校 2.9 中学校 3.6	●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、もちっとした食感が特徴です。	
15	木	はん ご飯		あ だ 豆腐 揚げ出し豆腐の そぼろあんかけ	もずくのみそ汁 きりぼし だいこん 切干大根の含め煮		とうふ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん	しめじ しょうが たまねぎ しろうねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん	565 652	18.1 20.3	15.0 15.4	2.2 2.6	●もずくについて…もずくの名前は、ほかの海藻にくっついて育つという「藻付く」から由来しています。もずくのぬめり成分は、フコイダンと呼ばれる食物繊維でお腹の調子を整える働きをします。今日はもずくをみそ汁の中に入れました。	
16	金	むぎ はん 麦ご飯		フランクフルト	ポークカレー なつとう 納豆サラダ		とりにく ぶたにく なつとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく えだまめ なしピュール	こめ むぎ じゃがいも	765 894	29.2 32.7	26.2 28.8	3.2 3.6	●納豆について…納豆は、大豆に納豆菌を混ぜて作った発酵食品です。腸に良い乳酸菌や、たんぱく質を多く含みます。ねばねば成分はうまみ成分であり、おいしさのもとです。	
19	月	はん ご飯		ますのムニエル	しろ 白ねぎのスープ だいずのトマト煮		ます とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ しろうねぎ にんにく	こめ こむぎこ さとう	588 701	25.6 30.5	15.5 17.4	2.3 2.8	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日に合わせて、とっとりふるさと探検献立を実施しています。今月の食材は、「白ねぎ」です。地元で作られた食材を味わって食べてください。	
20	火	はん ご飯		さきゅう 砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	きくらげのすまし汁 キャベツのサラダ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	らっきょう きくらげ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ スイートコーン もやし	こめ さとう ドレッシング	566 669	21.2 24.0	14.5 15.8	2.2 2.7	●砂丘らっきょうについて…鳥取市福部町の砂地で栽培されている「砂丘らっきょう」は鳥取県の特産品のひとつです。透き通るような白さと、シャリシャリとした食感が特徴です。	
21	水	だいせん こんむぎ 大山小麦 コッペパン		クリスマス クリスピーチキン	ふゆ やさい 冬野菜のシチュー もみの木サラダ	クリスマス カップ デザート	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ かぶ はくさい	コッペパン じゃがいも クリスマスデザート こむぎこ	737 868	23.0 27.4	33.2 37.8	3.1 3.6	★クリスマス献立★…少し早いですが、今日はクリスマス献立です。旬の野菜たっぷりの「冬野菜のシチュー」、ブロッコリーでもみの木をイメージした「もみの木サラダ」です。	
22	木	はん ご飯		さわらの ゆずソースかけ	こくふ さん 国府産やまいものとうろ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さわら あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ グリーンピース ごぼう	しょうが ゆず たまねぎ だいこん ごぼう	こめ でんぶん さとう やまのいも ながいも こむぎこ	672 807	26.0 26.2	20.8 18.6	2.3 2.8	★冬至献立★…1年で最も昼が短く、夜が長い日を冬至といい、日本では古くから冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして健康を願う習慣があります。今日はかぼちゃとゆずを献立に取り入れました。	
23	金	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のマーマレード焼き	キラキラスープ ほうれんそうのソテー		とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく しょうが マーマレード たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも こめこマカロニ	602 719	22.6 26.2	16.7 18.6	2.3 2.5	●ほうれんそうについて…色の濃い緑黄色野菜のひとつでもあるほうれんそうは、カロテンやビタミンC、鉄分などの栄養素を多く含みます。	

※太字の食材は国府町・福部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」がご覧いただけます。