



12月の予定献立表

鳥取市の今月の給食のあて 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	食べものばたらき・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	kcal	g	g	
1	木	ごはん	牛乳	さばの梅あんかけ	きのこのみそ汁 根菜の炒り煮		さば とりこ 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 でんぶん	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	牛乳	わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	おでん チンゲンサイの塩だれ炒め		とりこ 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	中学校 715	中学校 30.6	中学校 19.1	中学校 2.4	●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	牛乳	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 ぶたにく	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 キャベツ えのきたけ たまねぎ だいこん	ごはん こむぎこ しらたまご さとう	あぶら	小学校 739	小学校 26.9	小学校 24.2	小学校 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	牛乳	信田煮	石狩汁 はくさいのゆず和え		あぶらあげ ぶたにく とりこ みそ かけ	ぎゅうにゅう こんぶ にんじん たまねぎ ゆず しょうね はくさい もやし	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 614	小学校 21.8	小学校 16.5	小学校 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す。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	大山小麦 コッペパン	牛乳	たらフライ	かぶのミネストローネ コーンソテー		たら ウイナー	ぎゅうにゅう にんじん トマト たまねぎ ほうれんそう スイートコーン	かぶ たまねぎ キャベツ でんぶん	コッペパン さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら オリーブあぶら	小学校 571	小学校 23.4	小学校 21.9	小学校 2.7	●かぶについて...教科書にも載っている「大きなかぶ」が登場するかぶは、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	牛乳	豚肉の梨ソースかけ	けんちん汁 だいこんの煮物		ぶたにく 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	小学校 594	小学校 27.8	小学校 14.9	小学校 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	牛乳	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 とりこ	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	小学校 589	小学校 22.9	小学校 16.6	小学校 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、おなかが細く、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心とした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	牛乳	しゅうまい	いか入り八宝菜 フルーツミックス		とりこ ぶたにく 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 でんぶん こむぎこ	小学校 697	小学校 24.9	小学校 17.2	小学校 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	牛乳	ますの黄金焼き	高野豆腐のみそ汁 じゃがいもの炒め物		ます こうやどうふ 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	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 622	小学校 25.8	小学校 19.3	小学校 1.7	●高野豆腐について...高野豆腐は、鎌倉時代にうまれた保存食です。「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。	

*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のあて 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のえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		kcal	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					
14	水	パン (乳・卵抜きのもの)		フライドチキン	クリスマス豆乳ポターージュ もみの木サラダ	クリスマスデザート	とりにく とうにゆう	ぎゅうにゆう ブロccoli	にんじん しろねぎ だいじん	たまねぎ キヤベツ しろねぎ だいじん	コツパン でんぶん	あぶら こむぎこ	小学校 760	小学校 26.8	小学校 34.1	小学校 2.8	<p>★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。クリスマスの定番である「フライドチキン」や、調理員さんが型抜きをしたにんじんが入った「クリスマス豆乳ポターージュ」、ブロccoli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。</p>
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	ぎゅうにゆう こまつな ピーマン	にんじん しいたけ れんこん	たまねぎ もやし しいたけ れんこん	ごはん ふ	あぶら こむぎこ	小学校 586	小学校 20.9	小学校 16.1	小学校 1.9	
16	金	ごはん		はたはたの南蛮漬け	ぶたじる豚汁 五目ひじき		はたはた ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゆう 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 こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら こむぎこ	小学校 589	小学校 22.2	小学校 16.9	小学校 1.7	
19	月	ごはん		おろしハンバーグ	しろねぎたっぷり汁 ほうれんそうのごま和え	朝の食育の日	とりにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゆう ほうれんそう	にんじん たまねぎ はくさい	だいじん しろねぎ はくさい	ごはん さとう さつまいも	ごま こんにやく	小学校 586	小学校 19.8	小学校 14.9	小学校 1.7	★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	ぎゅうにゆう こまつな	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく やし えだまめ だいじん	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら こむぎこ	小学校 732	小学校 21.9	小学校 22.5	小学校 2.8	●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が多いだいじんを使用しました。
21	水	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		とりにく ベーコン えび	ぎゅうにゆう わかめ こんぶ のり	にんじん パセリ ブロccoli	はくさい しめじ エリンギ キヤベツ	こめごはん スパゲッティ		小学校 531	小学校 31.0	小学校 16.4	小学校 3.3	●ブロccoliについて...今日のサラダに使用しているブロccoli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	とうふ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 とりにく	ぎゅうにゆう しゅんぎく かぼちゃ	にんじん しゅんぎく かぼちゃ	ゆず だいじん えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら こむぎこ	小学校 628	小学校 25.7	小学校 18.1	小学校 1.7	★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		えてかいかい ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう こまつな にら	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 こむぎこ	小学校 583	小学校 23.0	小学校 15.3	小学校 2.0	●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。食べ物へ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。