



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

鳥取市立第二学校給食センター



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutritional Value, and Theme/Message. Includes illustrations of Santa Claus, reindeer, and Christmas trees.

※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

鳥取市立第二学校給食センター



日曜日	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	kcal	g	g	g	
14	木	ごはん		はまちのごまみそかけ	しいたけと白玉団子のすまし汁 こまつなのり酢和え		はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しいたけ はくさい	ごはん さとう しらたまだんご	ごま	小学校 619	小学校 24.1	小学校 16.1	小学校 1.5	●しいたけについて・・・しいたけにはうま味成分のグアニル酸が含まれているので、煮物や汁物、鍋物などの料理に入れるとおいしくなります。また、カルシウムの吸収を高め、骨や歯の発育を促す働きがあるビタミンDも含まれています。
15	金	ごはん		豚肉のしょうが炒め	石狩汁 さつまいもの甘煮		ぶたにく さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし しょうが しろねぎ はくさい	ごはん さとう さつまいも	あぶら	小学校 619	小学校 25.8	小学校 13.5	小学校 1.9	●石狩汁について・・・北海道の郷土料理である汁物にアレンジしました。さけ漁が盛んに行われていた石狩町の漁師料理から始まったとされています。さけに含まれる脂質は、脳細胞を活性化したり、血液の流れを改善したりします。
18	月	ごはん		かみかみ酢豚	もずくのスープ フルーツミックス		ぶたにく もずく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ みかん	たまねぎ たけのこ だいこん しろねぎ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん りんごゼリー ナタデココ	あぶら	小学校 650	小学校 23.5	小学校 17.4	小学校 1.6	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べることは、歯やあごをしようぶにするだけでなく、食べ物の味がよくわかり、おいしく食事ができることにつながります。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。
19	火	ごはん		いわしのかぼすレモン煮	しょうがたっぷり鶏団子汁 もやしのゆかり和え		いわし とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそ ねぎ たまねぎ	かぼす レモン はくさい ごぼう しょうが もやし	ごはん さとう でんぶん パンこ	あぶら	小学校 587	小学校 23.4	小学校 15.0	小学校 2.1	★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、「しょうが」です。鳥取市気高町で11月頃に収穫されたしょうがは「しょうが穴」で保管され、その間に辛味や風味が増します。しょうがの辛味成分には、体を温める働きがあります。今日は、すりおろしたしょうがをお汁にたっぷり入れました。
20	水	こめこ米粉パン		しいらの香草焼き	豆乳クリームスパゲッティ チンゲンサイのソテー		しいら とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	こめこパン スパゲッティ	あぶら オリーブあぶら	小学校 576	小学校 31.3	小学校 16.3	小学校 2.5	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイは中国で生まれた野菜で、はくさいの仲間です。油との相性がよく、炒めると葉の色が鮮やかになるほか、β-カロテンの吸収率もアップします。β-カロテンは体の中でビタミンAに変わり、皮ふや粘膜を丈夫にする働きがある栄養素です。
21	木	ごはん		メンチカツ	なめことしゆんぎくのすまし汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しゆんぎく さやいんげん	たまねぎ なめこ スイートコーン キャベツ はくさい れんこん	ごはん さとう パンこ こむぎこ さといも こんにやく	あぶら	小学校 595	小学校 16.2	小学校 17.5	小学校 1.5	●しゆんぎくについて・・・しゆんぎくの名前は、葉の形が菊に似ていることや春先に花を咲かせることが由来です。独特の香りがある野菜ですが、この香り成分には、食欲を増進させたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。
22	金	ごはん		さばのゆずあんかけ	かぼちゃ入り豚汁 はくさいの煮びたし		さば みそ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	ゆず だいこん はくさい	ごはん さとう でんぶん		小学校 635	小学校 26.5	小学校 18.8	小学校 2.0	★冬至献立★・・・今年は12月22日が冬至です。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入る風習があります。夏に収穫されたかぼちゃを保存し、冬の大切な栄養源としてかぜを予防するための知恵です。ゆずは寿命が長く、病気に強い木に実るため、健康長寿の願いが込められています。
25	月	ごはん		砂の宝石箱(ハンバーグ)	だいこんのみそ汁 キャベツのアーモンド和え		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ キャベツ	たまねぎ らっきょう だいこん はくさい なし	ごはん パンこ さとう	アーモンド	小学校 627	小学校 24.3	小学校 19.1	小学校 2.1	●砂の宝石箱について・・・鳥取市を代表する「砂丘らっきょう」でソースを作り、ハンバーグにかけました。福部町で生産される砂丘らっきょうは、日本海から吹き付ける風など厳しい自然環境に耐えることで、繊維が細くなり、シャキシャキとした食感になります。福部町で生産が始まって100年以上の歴史があります。

※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。