

とっとりし こんげつ きゅうしょく 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



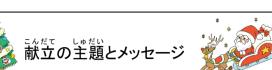
					おかず	た 食べもののはたらき・6つの基礎食品群							えい	よう か養 価		* *	
					, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		<u> </u>	良へも	ののはたらき・6つの星 からだ ちょうし おもに体の調子を		を (定 良 m 杆 ねつ 5から おもに熱や力 の		エネルギー たんぱく質 脂質		しょくえん	* Mark *	
日	曜日	主食	牛乳	上東書) (3.5 副菜	デザート	ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		おもに体 の調子を みどり ととの える(緑)		おもに熱やカ の き もとになる(黄)		エネルギー たんぱく質 脂質		食塩	献立の主題とメッセージ ************************************	
				土采	副采	ほか				1			kcal g	g	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				-	
			/	わかどりにく	ポトフ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	小学校 小学校			●マーマレード焼きについて・・・今日は、鳥取県産の鶏肉を、しょうがやにんにく、	
1	金	ピラフ		若鶏肉の			ウインナー		ピーマン	しろねぎ だいこん	マーマレード		620 24.3			マーマレードなどに漬け込んで焼いたチキンのマーマレード焼きです。マーマレード	
				マーマレード焼き	もやしナポリタン					にんにく しょうが	じゃがいも		中学校 中学林			を使うことで肉がやわらかくなり、出来上がりの照りが良くなる効果があります。	
					8(-6) 11,722				エリンギ	キャベツ もやし			719 27.8	19.4	3.0	EKYLL CIAN (1/20 (8/) HINTH /WINTH KIGOMIN BYST)	
			,		けんちん汁		さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しろねぎ	こめ	ごまあぶら	558 27.9	120	27		
4	月	ご飯		さけの西京焼き			ぶたにく とりにく		チンゲンサイ	えのきたけ	さつまいも		000 27.0	12.5	2.7	していて…けんちん汁は、豆腐や根菜などを炒めてだし汁で煮込み、	
4	77	こ取		さけの西京焼き	からいた		とうふ			キャベツ	さとう		667 32.9			しょうゆで味をととのえた汁物です。	
					チンゲンサイのピリ幸妙め		しろみそ			はくさいキムチ			00/ 32.8	14.4	3.0		
	1				汽室業		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	7.86	あぶら					
		1+4.	Δ	(+ A =			3/2/2					00000	643 17.4	18.5	1.9	■八宝菜について…八宝菜の「片」とは、八種類という意味ではなく「たくさんの」「数	
5	火	ご飯		春巻き	とうにゅうあんにん 豆乳杏仁フルーツ		ひじき ねぎ しょうが たけのこ はるさむ							***・*********************************			
										はくさい	はるまきのかわ		741 19.6	19.2	2.2	材が入っています。	
									みかん パイン		でんぷん さとう						
6		大山小麦コッペパン		ポテトカップの 野菜グラタン	ウインナーとキャベツのスープ		おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	594 17.8	22.4	3.0	ほん こんだて きょう がつ にちえほん ひ こんだて	
	水						とうにゅう		ほうれんそう	スイートコーン	しゃがいも こめこ					★本にちなんだ献立★…今日は、11月30日絵本の日にちなんだ献立です。「きみにありがとうのおくりもの」のお話に出てくるグラタンを給食でアレンジしました。	
					こまつなのソテー		ウインナー		こまつな	キャベツ			742 21.5	28.2	3.6		
					2017/0/07/					しめじ もやし	さとう	<u> </u>					
		ご飯		着げ出し豆腐の そぼろあんかけ	もずくのみそ汁 切干大根の含め煮		とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しめじ	こ め	あぶら 570 18.6 15.1 2.2 きりぼしだいこん					
7	木						とりにく	もずく		たまねぎ	さとう でんぷん	,				■切け入根についく…切ったにいしんを十しく乾燥させることによってつま味や米 はまう まましょく 書り底にかにな なま だいこん おまふく きまん 養が凝縮された切干大根は、、生の大根よりカルシウムや鉄分などが多く含まれて	
'		- 以					ぶたにく			しろねぎ はくさい こんじ	こんにゃく		660 21.1	157	2.6	養か凝縮された切十大根は、、生の大根よりカルンワムや鉄分などか多く含まれて 	
							મસ			きりぼしだいこん	こめこ		000 21.1	13.7	2.0	い な り。	
		ご飯		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	だいこんのみそげ	ų š		さわら	ぎゅうにゅう	いんげん	えのきたけ しろねき		ノンエッグマヨネーズ	004 056			こんだて きょう こんだて ひ えき ぶんぴつ
							# ₹	CIPSICIPS		だいこん		あぶら	634 25.3	19.9	2.3	★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 ************************************	
8	金				かみかみきんぴら				12/00/0	れんこん こ		00000					
							あぶらあげ				こんにゃく		756 29.7	22.6	2.8		
							とりにく			ごぼう	さとう		 		+		
		ご 飯		藤肉のみそがらめ	わかめのすまし汁		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	こめ	あぶら	640 26.4	17.8	2.5	●わかめについて・・・わかめは、春が旬の海そうで、乾燥させたり塩漬けにしたりして保存をすることで、一味がいいできないできます。成長期に必要なカルシウムやマグネシウムなどの無機質が豊富な食材です。	
11	月						a⊬	わかめ	ねぎ	れんこん	でんぷん						
					炒りどり		とりにく		さやいんげん	だいこん	さとう じゃがいも	,	766 30.9	20.3	2.9		
										ごぼう	こんにゃく						
	2 火		,	さばの塩焼き	根菜のみそ汁		さば	ぎゅうにゅう にんじん だいこん こめ あぶら 608 26.5 17.1	3.0								
12		ご飯					あぶらあげ		ねぎ	たまねぎ	さといも		● 検索について… 複数とは、土の中に埋まっている部分の根や茎を食べる野菜の				
12		こ即			はるさめの炒め物		とうふ とりにく		にら	ごぼう	はるさめ		675 30.5		0.7	ことです。秋から冬にかけておいしくなり、体を温める働きがあります。	
							₽₹				さとう		0/0 30.8	19.5	3.7		
					ふゆやさい		ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサノ	たまねぎ	コッペパン	あぶら				2/4515 4945	
13	$ \cdot $	大山小麦	4	ハンバーグの らっきょうソースかけ	冬野菜のコンソメス一プ			こかりこかり	7272 9 1			めから	542 20.5	21.2	3.2	●らっきょうについて・・・福部節の砂丘でつくられているらっきょうは、鳥取市の特産	
	水	フッペパン			ナ 国府前産やまいも入り ジャーマンながいも		とりにく			キャベツ	でんぷん					物です。色は白く、シャキシャキとした食感が特徴です。今白は、刻んだ背が漬けの	
		コン・ハン					ベーコン			らっきょう しろねぎ	さとう		653 24.4	24.5	3.7	砂丘らっきょうをソースにしてハンバーグにかけました。	
							1	1	1	だいこん	かがいま やまいま	1	1 1				



とっとりし こんげつ きゅうしょく 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





	おかず						た 食べもののはたらき・6つの基礎食品群							えいょう か栄養価			* *		
日	曜日	主食	半乳	Lipidu 主菜	»〈ðu 副菜	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・		からだ ちょうし おもに体 の調子を		ねつ ちから おもに熱や力 の		エネルギー	たんぱく質	ししっ 脂質	はくえん	献立の主題とメッセージ		
"	日						は 歯をつくる(赤)		か) ととのえる(緑)		もとになる(黄)		kcal	g	g	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				Ü			
					厚揚げのみそ汁		たら	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ だいこん	. こめ	あぶら	小学材	次 小学校	小学校	小学校	●たらについて…「たらふく」という漢字は、「鱈」の「腹」と書きます。 たらはおなかが		
14	木	ご飯		たらのフライ			あつあげ		こまつな	もやし	パンこ						ふくらんだ形をしており、いろいろな種類のえさを食べる魚であることからこの漢字		
					* 〈 * * * 千草和え		મ≿			えのきたけ	こむぎこ						がつけられました。たらは、淡泊であっさりとしているため、スープや鍋、ムニエルな 、はばひろ りょうり っか		
							とりにく			はくさい	でんぷん						と幅広く料理に使われています。		
			\perp		ポークカレー		フランクフルト	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベッ	් ටන්	あぶら	733	26.1	25.2	2.9	●納豆サラダについて…。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		
15	金	ご飯		フランクフルト			ぶたにく		ほうれんそう	にんにく	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ					ずです。納豆には、カルシウムやビタミンなど体に必要な栄養素がバランスよく含ま		
					納豆サラダ		なっとう			えだまめ			875	875 30.8 29.	29.1	3.5	れています。		
					1 2		ツナ さけ	ぎゅうにゅう	I= / I* /	なし	2#	+ **>					411.00		
		ı±λ		さけメンチカツ	白ねぎのスープ		とりにく	ざゆうにゆう	LAULA	たまねぎ しめじ キャベツ	さといも	あぶら	604	20.8		●大いずについて…大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれており、			
18	月	ご飯			だいずとれんこんのトマト煮		ウインナー			ナヤヘラ しろねぎ	パンこ こむぎこ					「畑の肉」とも言われています。また、体の調子を整えるはたらきの	「畑の肉」とも言われています。また、体の調子を整えるはたらきのあるビタミンやミ		
							だいず			れんこん にんにく		<u> </u>	722	24.4	19.3	2.7	ネラルも多く含まれています。		
		ご飯			花ふのすまし汁		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ය න්	あぶら	555	24.6	100	1.0			
19	ıl,						とりにく		さやいんげん	キャベツ しょうが	ふ		555	24.0	12.0	1.9	★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		
					だいこんのべっこう煮					しろねぎ	さとう		664	20 1	13.2	24	と探検献立を実施しています。今月の食材は、「しょうが」です。しょうがには、胃腸のはたらきを助け、体を進めるはたらきがあります。		
										はくさい だいこん			004		10.2	2.7	のはたらさを明け、体を温めるはたらさかめります。		
		大山小麦コッペパン		クリスピーチキン		クリスマス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	コッペパン	あぶら	719	22.4	31.6	3.0	★クリスマス献立★…少し草いですが、今*゚ラ はクリスマス献立です。 旬の野菜たっ		
20	水					カップ	ベーコン		ブロッコリー	かぶ	こむぎこ	ドレッシング					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		
	_				もみの木サラダ	デザート	とうにゅう	こうにゅう はくさい じゃがいも		849	26.9	36.2	.2 3.6	ダ」です。					
										キャベツ	クリスマスデザート	-					7 2 7 7		
		ご飯	4	。 砂丘らっきょうの ピリ辛をぼろ	きくらげのすまし汁		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう きくらけ	こめ	あぶら	566	21.2	くように木に発生するきのこの仲間です。カルシウム	●きくらげについて・・・「きくらげ」と聞くと海のものと思われがちですが、「木茸」と書			
21	木				キャベツのサラダ		とうふ		ねぎ	たまねぎ にんにく		ドレッシング	シング				くように、木に発生するきのこの仲間です。カルシウムの吸収をよくしてくれるビタミン		
										しょうが キャベツ	<u>'</u>			669 24.0	24.0 15.8	15.8 2.7	5.8 2.7	Dがいます。	
							*1 ·	40,	だいこん	スイートコーン もやし		L >/ >							
22		ご飯	\angle	さわらのゆずだれかけ	具だくさんみそ汁		さわらこうやどうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	しょうが ゆず えのきたけ	この さとう	あぶら	594 25	25.4 15	15.5 2.2	2.2	2.2 ★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		
	金				かぼちゃのそぼろ煮		# €		グリンピース	たいこん はくさい でんぷん					を至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず冷に入ったりして健康を願う習慣があります。				
							ぶたにく		7926 X	しろねぎ たまねぎ			709	709 28.2	20.9	0.9 2.6	今日はかぼちゃとゆずを献立に取り入れました。		
25			,	^{5.00} 対象を 若鶏肉のごま焼き	わかめスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	とうがらし	にんにく しょうか		ごまあぶら	614	04.0	10.0	0.7	●はるさめについて・・・はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷん		
		ご飯	4				とうふ	わかめ	ねぎ	だいこん	さとう	ごま	014	24.3		から作られます。細くて白い麺が、静かに降る春の雨をイメージさせることから「春			
	77	こ取			- ,		やきぶた		にんじん	しろねぎ	はるさめ	あぶら	730	28.2	20.0	22	eb to the state of the state		
			-		チャプチェ					- مدانسا			/30	20.2	20.9	ა.ა	います。		