



# 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	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					
1	金	ピラフ		若鶏肉のマーマレード焼き	ポトフ もやしナポリタン	デザート ほか	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン エリンギ	たまねぎ しろうなぎ にんにくしょうが キャベツ もやし	ごめ マーマレード じゃがいも	あぶら	小学校 620	小学校 24.3	小学校 17.4	小学校 2.7	●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、マーマレードなどに漬けて焼いたチキンのマーマレード焼きです。マーマレード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。
4	月	ご飯		さけの西京焼き	けんちん汁 チンゲンサイのピリ辛炒め		さけ ぶたにくとりにく とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこんしろうなぎ えのきたけ キャベツ はくさいキムチ	ごめ さつまいも さとう	ごまあぶら	小学校 558	中学校 27.9	中学校 12.9	中学校 2.7	●けんちん汁について…けんちん汁は、豆腐や根菜などを炒めてだし汁で煮込み、しょうゆで味をととのえた汁物です。
5	火	ご飯		春巻き	八宝菜 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	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ はくさい	ごめ はるさめ はるまきのかわ	あぶら	小学校 643	小学校 17.4	小学校 18.5	小学校 1.9	●八宝菜について…八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさん」の「数多くの」という意味です。今日は豚肉、たけのこ、きくらげなどたくさんの鳥取県産食材が入っています。
6	水	大山小麦 コッペパン		ポテトカップの 野菜グラタン	ウイナーとキャベツのスープ こまつなのソテー		おから とうにゅう ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ スイートコーン キャベツ しめじ もやし	コッペパン じゃがいも こめこ さとう	あぶら	小学校 594	小学校 17.8	小学校 22.4	小学校 3.0	★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。
7	木	ご飯		揚げ出し豆腐の そぼろあんかけ	もずくのみそ汁 切り干大根の含め煮		とうふ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん もずく	しょうが しめじ たまねぎ しろうなぎ はくさい まりほしだいこん	ごめ さとう でんぶん こんにやく こめこ	あぶら	小学校 570	小学校 18.6	小学校 15.1	小学校 2.2	●切り干大根について…切っただいこんを干して乾燥させることによってうま味や栄養が凝縮された切り干大根は、生の大根よりカルシウムや鉄分などが多く含まれています。
8	金	ご飯		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	だいこんのみそ汁 かみかみきんぴら		さわら みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	えのきたけ しろうなぎ 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	あぶら	小学校 634	小学校 25.3	小学校 19.9	小学校 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を促し、虫歯を予防したり脳の活動を活発にしたり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。
11	月	ご飯		豚肉のみそがらめ	わかめのすまし汁 炒りどり		ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ さやいんげん	にんにく れんこん だいこん ごぼう	ごめ でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	小学校 640	小学校 26.4	小学校 17.8	小学校 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、一年中食べることができます。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。
12	火	ご飯		さばの塩焼き	根菜のみそ汁 はるさめの炒め物		さば あぶらあげ とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	だいこん たまねぎ ごぼう	ごめ さといも はるさめ さとう	あぶら	小学校 608	小学校 26.5	小学校 17.1	小学校 3.0	●根菜について…根菜とは、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。
13	水	大山小麦 コッペパン		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ープ 国府町産やまいも入り ジャーマンながいも		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ らっきょう しろうなぎ だいこん	コッペパン でんぶん さとう	あぶら	小学校 542	小学校 20.5	小学校 21.2	小学校 3.2	●らっきょうについて…福部町の砂丘でつくられているらっきょうは、鳥取市の特産物です。色は白く、シャキシャキとした食感が特徴です。今日は、刻んだ甘酢漬けの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。

※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。



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



Main table containing menu details for each day, including dish names, ingredients, and nutritional information.

\*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。