

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・は菌をつくる(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)		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					
1	金	ごはん		豚肉の梨ソースかけ	ゆばのすまし汁 さといもの煮物	ゆば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ だいこん なし	ごはん さといも こんにやく さとう	小学校 606	小学校 28.6	小学校 15.2	小学校 1.8	●さといもについて...さといも特有のぬめりは食物繊維の一種です。食物繊維は、腸内細菌を活発にするので、おなかの調子を整える働きがあります。鳥取市河内地区で生産されたさといもをみそで味つけて煮ました。		
4	月	ごはん		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	ラビオリスープ だいこんのケチャップ煮	さけ とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	はくさい たまねぎ スイートコーン しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	622	25.6	17.6	2.3	●ラビオリについて...ラビオリはパスタ生地ひき肉やみじん切りにした野菜などをはさんだイタリアの料理です。野菜や肉の切れ端も無駄にしないように細かく刻んで料理したことが始まりとされています。食材を大切に使い切る工夫が見られる料理です。	
5	火	ごはん		きのこソース ハンバーグ	わかめのみそ汁 さつまいものじゃこがらめ	とりこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ちりめんじゃこ	えのきたけ しめじ だいこん たまねぎ	ごはん さとう さつまいも ふでんぶ	あぶら	776	23.2	22.6	2.1	●ちりめんじゃこについて...ちりめんじゃこは、1~2cmほどの小さいいわしを塩ゆでして乾燥させたものです。頭から尾まで食べられるので、ちりめんじゃこに含まれるカルシウムなどの栄養素を丸ごととることができます。	
6	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	かぶのポトフ コールスローサラダ	とりこ ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ フロッキー パセリ	かぶ たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン ドレッシング じゃがいも	557	25.1	21.0	2.7	●かぶのポトフについて...ポトフとは、肉や野菜をじっくり煮込んだフランスの家庭料理の一つです。今日は、かぶやにんじん、じゃがいも、たまねぎなどを入れた野菜がたっぷりとれるポトフです。体の芯から温まる料理です。		
7	木	ごはん		かぼちゃコロッケ	あじのつみれ汁 れんこんのきんぴら	ぶたにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ ほうれんそう さやいんげん ごぼう しょうが にんじん とうがらし	たまねぎ はくさい ごぼう しょうが れんこん	ごはん パンこ じゃがいも さつまいも こんにやく さとう	あぶら	632	19.8	19.6	1.8	●れんこんについて...穴が空いていることから、先を見通せる縁起物として重宝されています。冬に旬を迎えるれんこんは免疫機能を高めるビタミンCが豊富に含まれています。れんこんの特徴である食感を生かしてきんぴらにしました。	
8	金	ごはん		ドライカレー	米粉マカロニのスープ たこのマリネ	ぶたにく ぶたにく ぶたレバー たこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう グリーンピース エリンギ きゅうり	たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん さとう こめこマカロニ	あぶら オリーブあぶら	631	23.0	17.0	2.1	★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、だ液に含まれる消化酵素が食べ物と混ざって消化を助けます。また、だ液がたくさん出ることによってむし歯になりにくくなります。かむことを意識して食べましょう。	
11	月	ごはん		あじフライ	さつまい 高野豆腐の含め煮	あじ とりこ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ ねぎ はくさい たまねぎ えだまめ	しめじ はくさい たまねぎ えだまめ	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ さつまいも	645	23.2	18.4	1.9	●さつまいもについて...鳥取市では、砂丘の砂地を生かしたさつまいも栽培が行われています。砂地は水はけがよいので、甘くてホクホクしたさつまいもが育ちます。さつまいもの甘みとともに、地元のおいしさを味わいましょう。		
12	火	ごはん		しゅうまい	はるさめのピリ辛スープ いかとチンゲンサイの オイスターソース炒め	ぶたにく とりこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ はくさい きくらげ もやし しょうが	ごはん さとう あぶら こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	612	21.6	14.4	1.8	●いかについて...日本近海には、100種類以上生息し、全国各地で様々な味が獲れます。今日は、鳥取港で水揚げされたすめいかをオイスターソースで炒めました。いかに含まれているタウリンは、疲労回復の効果が期待できます。	
13	水	大山小麦 コッペパン		フライドチキン	冬野菜のミネストローネ もみの木サラダ	とりこ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー キャベツ	だいこん しろねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	605	23.7	22.2	3.0	★クリスマス献立★...クリスマスツリーとして飾られるもみの木は、葉が落ちず一年中緑色のままなので、「永遠の命」を表現しています。ブロッコリーをもみの木に見たてたサラダを作りました。一足早いクリスマス献立を楽しんでください。	

※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

鳥取市立湖東学校給食センター



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 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		ぎゅうにく 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。