令和5年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
1	金	ご飯		かれいのから揚げ	みそおでん キャベツのごま和え		かれい とりにく **みそ**	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ もやし	**こめ** でんぷん さといも さとう	あぶら ごま こんにゃく	小学校 612 中学校 707	小学校 26.1 中学校 30.2	小学校 15.8 中学校 17.7	小学校 2.0 中学校 2.4	●おでんについて･･･おでんの名前は、串に刺して焼いた豆腐の「田楽」に由来します。「田楽」に「お」をつけて丁寧にし、「楽」を省略しておでんになったと言われています。今日は、鹿野町産のみそで煮込んだおでんです。
4	月	ご飯		焼きぎょうざ	キムチスープ チャプチェ		とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら にんじん	はくさい だいこん たまねぎ **にんにく**	**こめ** さとう はるさめ こむぎこ	ごまあぶら	609 678	19.4 21.1	15.1 15.9	2.7 3.1	●チャプチェについて･･･韓国では、春雨と野菜の炒め煮を「チャプチェ」といいます。強い辛味ではなく、甘辛い味付けが一般的です。「チャプ」は「数々のものを合わせる」、「チェ」は「おかず」を意味しています。今日は、たまねぎ、にんじん、にらなどの野菜で作りました。
5	火	大山小麦コッペパン		ささみのバジル焼き	はくさいのクリームスパゲッティ ごぼうサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん スイートコーン キャベツ	**にんにく** はくさい しめじ しろねぎ ごぼう	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	657 786	28.7 34.3	21.8 25.4	3.0 4.0	●バジルについて･･･バジルは、ハーブの一種です。独特の香りは、神経のバランスを整えたり、ストレスを軽減したりする効果が期待できます。また、βカロテンを多く含んでいるので、体内でビタミンAに変わり、皮ふや粘膜を丈夫にする働きがあります。
6	水	ご飯		たらとさつまいものごまがらめ	こまつなのみそ汁 白ねぎのカレー炒め		たら とうふ **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	**しょうが** だいこん しろねぎ	**こめ** でんぷん さつまいも さとう	あぶら ごま こんにゃく	691 805	20.7 23.3	22.4 25.6	2.2 2.5	●たらについて･･･漢字で「鱈」と書きます。文字通りに、漢字に「雪」がつくので、冬に多くとられる魚という意味です。今日は、鳥取港で水揚げされたたらを「さつまいも」と一緒に調理し、ごまがらめにしました。地元の魚を味わってください。
7	木	ご飯		砂の宝石箱	はるさめのスープ たことブロッコリーのソテー		ぶたにく ぎゅうにく とうふ たこ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	らっきょう なし キャベツ たまねぎ きくらげ	**こめ** パンこ さとう はるさめ	あぶら	678 783	27.9 32.7	18.8 21.3	2.6 3.2	●砂の宝石箱について･･･鳥取市を代表する「らっきょう」を使ったメニューです。らっきょうが苦手な人にも喜んで食べることができるようハンバーグにしました。ハンバーグの中にらっきょうをちりばめて、宝石箱に見立てました。
8	金	しょうがご飯		いわしのおかか煮	しゅんぎくのすまし汁 納豆和え		いわし なっとう とりにく ハム	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ	にんじん しゅんぎく ほうれんそう	**しょうが** えのきたけ だいこん キャベツ	**こめ** さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	628 724	24.0 26.4	22.1 23.6	2.7 3.1	**★かみかみ献立★**･･･毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。かむ回数が増えることで、食べ物が胃や腸で消化されやすくなったり、満腹感を感じやすくなります。一口30回かむことを意識して食べてみてください。
11	月	ご飯		さけのあかねだれかけ	ほうれんそうの豆乳みそ汁 五目ひじき		さけ とうにゅう **みそ** あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ **しょうが**	**こめ** でんぷん さとう さといも	あぶら こんにゃく	647 752	26.5 30.9	16.5 18.0	2.7 3.1	●五目ひじきについて･･･五目とは、さまざまな材料を味や彩り、栄養のバランスを考えて取り合わせたものという意味です。ひじきには、カルシウムや鉄分を多く含んでおり、骨を丈夫にする働きがあります。また、ひじきに含まれる食物繊維には、おなかの調子を整える働きがあります。
12	火	大山小麦コッペパン		ローストチキン	もみの木スープ イルミネーションサラダ	クリスマスデザート	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト スイートコーン	**にんにく** **しょうが** はくさい カリフラワー だいこん えだまめ	パン さとう さつまいも		678 785	26.0 30.5	28.8 31.7	3.2 3.2	**★クリスマス献立★**･･･今日は一足早いクリスマス献立です。もみの木は皆さんお馴染みのクリスマスツリーです。今日は、クリスマスツリーに見立てた、緑の野菜たっぷりのスープにしました。また、カラフルなイルミネーションを連想させるサラダにしました。
13	水	ご飯		さわらのピリ辛焼き	白玉だんごのすまし汁 炒り豆腐		さわら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ えだまめ	**しょうが** たまねぎ **にんにく** ほししいたけ はくさい	**こめ** さとう しらたまもち こんにゃく	あぶら	601 718	24.9 29.5	14.2 15.9	1.9 2.2	●炒り豆腐について･･･豆腐の水けをきり、つぶして調味料を加え炒り付けた料理を炒り豆腐といいます。豆腐と鶏ひき肉を一緒に調理することで食べやすくしました。学校給食では、鳥取県産の大豆で作られた豆腐を使用しています。

※太字の食材は鹿野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。

令和5年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 656 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
14	木	ご飯		ハムカツ	かぶのスープ さつまいものサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	かぶ たまねぎ スイートコーン しめじ キャベツ	**こめ** さつまいも こめこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 638 中学校 744	小学校 18.7 中学校 21.5	小学校 17.3 中学校 19.6	小学校 1.8 中学校 2.2	●かぶについて･･･かぶは、大根の成分とよく似ています。食物繊維を多く含んでおり、便秘の解消に優れています。寒さに強く甘みがあり、やわらかいので漬物や煮物など料理の幅が広い野菜の一つです。今が旬のかぶをたっぷり使って体が温まるスープにしました。
15	金	麦ご飯		フランクフルト	冬野菜カレー ほうれんそうのソテー		とりにく ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ **にんにく** なし はくさい	**こめ** じゃがいも むぎ	あぶら	731 853	26.6 31.3	20.9 24.1	2.9 3.6	●冬野菜について･･･寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を貯めるので糖度の高い野菜が多いです。冬の野菜は、その寒さによって一層、美味しさが引き立ちます。冬が旬の野菜は、栄養素が豊富で風味も味も強く感じられます。今日は、白ねぎの甘さを生かしたカレーにしました。
18	月	ご飯		はまちの白ねぎ焼き	油揚げと豆腐のみそ汁 切干大根のかみかみ煮		はまち あぶらあげ とうふ **みそ**	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん **ねぎ** さやいんげん	**しょうが** だいこん きりぼしだいこん しろねぎ	**こめ** さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま	650 755	26.6 30.9	20.6 23.6	2.5 3.0	**★かみかみ献立★**･･･毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。かみ応えのある切干大根を使用し、かみかみ煮にしました。また、ご飯はかめばかむほど甘くなります。ぜひ普段より多くかむことを意識しながら、楽しんで食べてみてください。
19	火	大山小麦コッペパン		お魚ナゲット	ジンジャースープ ジャーマンながいも		いか あじ いわし たら たちうお	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パセリ にんじん かぶ	はくさい しろねぎ **しょうが** たまねぎ	パン こむぎこ ながいも	あぶら	600 752	26.6 27.5	24.6 31.1	2.4 2.9	**★ふるさと探検献立★**･･･今月のふるさと探検食材は、「しょうが」です。しょうがには、身体を温め代謝を高めるほか、炎症などを抑える効果があります。体を内側から温めて寒い冬を元気に過ごしましょう。
20	水	ご飯		豚肉のスタミナ炒め	もずくのすまし汁 さつまいもの甘煮		ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん こまつな グリンピース	もやし レモン たまねぎ はくさい えのきたけ	**こめ** さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	594 683	22.3 28.5	12.0 13.1	2.1 2.6	●もずくについて･･･「もずく」の名前の由来は、「藻につく」からと言われています。表面がぬるぬるとして粘りがあるのが特徴です。このぬめりの成分は、コレステロールの排出を促したり血糖値の上昇を抑えるなどの生活習慣病の予防にも効果的です。
21	木	ご飯		春巻き	海鮮八宝菜 フルーツミックス		たこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ みかん パイン ほししいたけ	**しょうが** たまねぎ たけのこ はくさい	**こめ** ゼリー さとう でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	684 764	18.5 20.7	19.7 20.6	1.7 1.9	●八宝菜について･･･八宝菜は、中華料理の一つで、「八」は、「たくさんの種類の食材が入っている」という意味を持っています。いかやたこのほかに、はくさいやチンゲンサイなどの野菜をたっぷり入れて作りました。それぞれの食材のうま味が合わさっておいしくなります。
22	金	ご飯		さばのゆずだれかけ	なめこ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば とうふ とりにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ **しょうが**	ゆず だいこん なめこ しろねぎ	**こめ** さとう でんぷん		615 713	25.5 29.7	15.3 17.2	1.9 2.1	●冬至について･･･冬至とは、一年間の中で最も日が短い日のことをいいます。冬至の行事食として、かぼちゃを使用して煮物にしました。かぼちゃの黄色は、「魔除け」の色であり、栄養価も高いことからかぼちゃを食べて、無病息災を願ったとされています。
25	月	ご飯		揚げ出し豆腐	豚汁 ツナとキャベツの和え物		とうふ ぶたにく **みそ** まぐろ	ぎゅうにゅう とりにく	**ねぎ** にんじん キャベツ	たまねぎ はくさい ごぼう もやし しろねぎ	**こめ** さとう こむぎこ さといも でんぷん	あぶら	593 695	21.0 24.0	14.3 17.0	2.3 2.7	●揚げ出し豆腐について･･･豆腐に小麦粉をまぶして揚げ、しょうゆ味のつゆをかけた料理です。豆腐には、カルシウムが多く含まれており、骨や歯の成長を助けます。また、血行をよくする働きがあるビタミンEが含まれています。

※太字の食材は鹿野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。