令和7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

鳥取市青谷学校給食センター

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	月	ご飯		沖ぎすの天ぷら	呉汁 はくさいのうま煮		おきぎす だいず あぶらあげ **みそ**	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん こまつな	だいこん はくさい たまねぎ	**こめ** こめこ さとう	あぶら	小学校 603 中学校 682	小学校 24.1 中学校 26.3	小学校 17.0 中学校 18.3	小学校 2.1 中学校 2.4	●12月の給食めあてについて･･･12月の給食めあては、「寒さに負けないからだをつくろう」です。にんじんなどの緑黄色野菜には「カロテン」という栄養素が多く含まれていて、皮膚や粘膜の健康維持を助けると言われています。風邪をひきやすい今の時期、緑黄色野菜を食べて風邪に負けない体をつくりましょう。
2	火	大山小麦コッペパン		ハニーマスタードチキン	ジンジャースープ オニオンサラダ		とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー たまねぎ	はくさい しろねぎ だいこん しょうが	コッペパン はちみつ さとう	オリーブあぶら	518 620	23.0 27.3	19.0 22.0	2.8 3.6	●手洗いについて･･･寒くなると、手洗いがおっくうになるという人もいると思います。手は無意識のうちにいろいろな場所を触るので、その手で食べ物を口に運ぶと、ウイルスが体の中に入ってしまいます。特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いを心がけましょう。
3	水	ご飯		はまちフライ	だいこんのすまし汁 白ねぎのカレー炒め		はまち ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん しろねぎ	**こめ** こむぎこ パンこ さといも	あぶら さとう こんにゃく	663 775	20.9 24.1	22.5 26.1	2.0 2.2	●だいこんについて･･･だいこんは使う部分によって味に違いがある野菜です。葉が付いている上の部分はみずみずしくて甘く、下の部分は水分が少なく、辛みが強いと言われています。すりおろして使う場合は上の部分を使うなど、料理によって使う部分を変えるとさらにおいしく食べることができます。
4	木	ご飯		砂の宝石箱	はるさめのスープ フルーツミックス		ぎゅうにく ぶたにく だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ パインアップル おうとう	たまねぎ らっきょう なし きくらげ	**こめ** さとう はるさめ しらたまだんご		707 814	25.5 29.3	17.9 20.1	2.0 2.4	●砂の宝石箱について･･･鳥取市の学校栄養士のグループが研究や工夫を重ねて生まれたメニューです。キラキラ輝く宝石のような白い「砂丘らっきょう」を使うことからこの料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにもおいしく食べてもらいたいという願いが込められています。
5	金	ご飯		しいらのノンエッグマヨネーズ焼き	しゅんぎくのみそ汁 スタミナ納豆		しいら **みそ** とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく しろねぎ しょうが	えのきたけ たまねぎ だいこん にんにく	**こめ**	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	510 614	23.8 28.8	12.2 14.9	2.1 2.5	●しゅんぎくについて･･･しゅんぎくは独特の香りと風味をもつキク科の葉物野菜です。鍋ものに入れると味のアクセントになり、風味が増します。今日はみそ汁に入れました。香りを楽しんで食べてください。
8	月	上寺地米ご飯		さけのあかねだれかけ	豆乳みそ汁 五目ひじき		さけ とうにゅう **みそ** とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう グリンピース キャベツ	たまねぎ だいこん しめじ しょうが	**こめ** **くろまい** でんぷん さとう	あぶら さつまいも	673 783	25.3 29.3	19.8 23.0	2.7 3.1	**★かみかみ献立★**･･･毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させる役割もあります。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割はさまざまです。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。
9	火	大山小麦コッペパン		クリスマスチキン	ホワイトシチュー もみの木サラダ	クリスマスカップデザート	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー スイートコーン	たまねぎ にんにく エリンギ はくさい	コッペパン さとう じゃがいも クリスマスカップデザート	オリーブあぶら あぶら ドレッシング	715 840	26.6 31.3	30.2 34.7	3.3 3.9	**★クリスマス献立★**･･･今日は一足早いクリスマス献立です。降り積もる雪をイメージしたホワイトシチュー、ブリッコリーをもみの木に見立てたサラダに、クリスマスの定番であるチキンを取り入れ、クリスマスの楽しい雰囲気を表現しました。
10	水	ご飯		さわらのスタミナ揚げ	さといものみそ汁 炒り豆腐		さわら **みそ** とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ しろねぎ たまねぎ	だいこん しょうが にんにく ほししいたけ	**こめ** こむぎこ さとう さといも	あぶら こんにゃく	581 702	20.2 24.9	12.7 16.1	2.2 2.5	●さわらについて･･･さわらはサバ科の海水魚で、大型のものは体長1メートルに達します。冬のさわらは産卵を控えているため脂ののりがよく、春にとれるものよりもこってりとした味わいになります。今日はさわらを揚げて、にんにくとしょうがの入ったたれをかけました。
11	木	ご飯		豚肉のチリソースがらめ	かぶのスープ さつまいものサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ しめじ キャベツ	かぶ だいこん たまねぎ スイートコーン	**こめ** さとう さつまいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	619 711	24.4 27.9	14.3 15.8	1.8 2.1	●かぶについて･･･かぶは全国で約80種類あると言われています。米子市の伝統野菜「米子赤かぶ」や、島根県松江市の「津田かぶ」など地域の名前が付いているものもあります。かぶは、胃腸を温め、冷えが原因の腹痛を和らげると言われています。かぶのスープを食べて体の中から温まりましょう。
12	金	ご飯		ぶりのメンチカツ	冬野菜カレー ほうれんそうのソテー		ぶり 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 はくさい	たまねぎ しろねぎ しょうが なし キャベツ	**こめ** こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	692 856	22.3 27.0	20.1 24.6	2.5 3.2	●ほうれんそうについて･･･ほうれんそうは栽培技術や品種改良によって、年中栽培されていますが、旬の時期は冬です。冬に収穫されたものは、寒さにあたって甘みが増し、ビタミンCなどの栄養素が増加すると言われています。今日はソテーにしました。

※太字の食材は青谷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。

令和7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

鳥取市青谷学校給食センター

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
15	月	ご飯		はまちの白ねぎだれかけ	油揚げのみそ汁 切干大根の含め煮		はまち あぶらあげ **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しろねぎ しょうが だいこん きりぼしだいこん	**こめ** さとう こんにゃく さといも	あぶら	小学校 650 中学校 755	小学校 26.6 中学校 31.1	小学校 19.7 中学校 22.5	小学校 2.2 中学校 2.8	●切干大根について・・・大根を細長く切り、乾燥させたものを「切干大根」といいます。干すことにより大根の甘みがさらに増して、栄養価もアップします。不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維をとることができます。今日は含め煮にしました。
16	火	大山小麦コッペパン		若鶏肉のバジル焼き	冬野菜のスープ ごぼうサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	バジル チンゲンサイ にんじん スイートコーン	にんにく はくさい しろねぎ　ごぼう だいこん　キャベツ	コッペパン	ドレッシング	540 638	23.5 27.4	21.4 24.5	2.8 3.4	●若鶏肉のバジル焼きについて・・・若鶏肉にまぶしてある緑色のソースには、バジルを使っています。バジルは、熱帯アジアが原産のシソ科のハーブです。さわやかな香りが特徴で、イタリア料理にもよく使われています。香りを楽しみながら食べてください。
17	水	ご飯		かれいのから揚げ	おでん キャベツの煮びたし		えてかれい とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし	**こめ** でんぷん こむぎこ さといも	あぶら ごま さとう こんにゃく	612 706	27.6 32.2	15.4 17.2	2.4 2.9	●えてかれいについて・・・今日のかれいは、鳥取港で水揚げされた「えてかれい」です。鳥取県は令和4年に「四季の県魚」を制定し、かれいは冬の県魚になりました。今日はから揚げにしたので、大きな骨以外はまるごと食べることができます。
18	木	上寺地緑米ご飯		サイコロステーキ	ミネストローネ だいこんサラダ		ぎゅうにく チキンウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ トマト にんじん	はくさい にんにく だいこん きゅうり	**こめ** **みどりまい** じゃがいも こめこマカロニ	オリーブあぶら さとう	659 781	27.6 31.8	19.7 22.2	2.5 3.0	**★かみかみ献立★**・・・今月2回目のかみかみ献立の日です。今日は鳥取牛のサイコロステーキを取り入れました。かたまりの肉を食べると、自然とかむ回数が増えます。ひと口につき30回以上かむように意識してみましょう。
19	金	ご飯		お好み焼き	厚揚げのみそ汁 温花野菜		ぶたにく かつおぶし あつあげ **みそ**	ぎゅうにゅう あおさ チキンハム	にんじん　しそ ブロッコリー しろねぎ カリフラワー	もやし しょうが キャベツ はくさい　ごぼう	**こめ** こむぎこ ながいも	ノンエッグマヨネーズ	706 813	25.4 28.6	22.2 25.0	2.6 3.0	**★食育の日献立★**・・・毎月19日は食育の日です。今日は冬が旬のブロッコリーとカリフラワーを取り入れました。ブロッコリーやカリフラワーのように、つぼみの状態を食べる野菜のことを「花野菜」と言います。小さなつぼみひとつひとつに栄養がつまっています。今日は梅しそと和えて温かいサラダにしました。
22	月	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 たまねぎ 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	**★冬至献立★**・・・今日は冬至です。冬至は太陽が出ている時間が、一年中で最も短い日です。日本には古くから、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。みんなが健康に過ごせるように願う、日本の伝統行事のひとつです。今日は冬至にちなんで、かぼちゃとゆずを献立に取り入れました。
23	火	大山小麦コッペパン		星のコロッケ	ポトフ もやしナポリタン	いちごクレープ	チキンウインナー ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	もやし たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン パンこ こむぎこ いちごクレープ	あぶら じゃがいも	736 827	24.4 27.5	29.4 31.2	3.1 3.6	●もやしナポリタンについて・・・ナポリタンは、ゆでたスパゲッティをたまねぎ、ピーマン、ハムやソーセージといった具材と一緒に炒め、トマトケチャップで味付けした日本生まれのパスタ料理です。今日は、パスタの代わりにもやしを入れて、シャキシャキとした食感を楽しめるようにしました。
24	水	ご飯		豚肉のキムチ炒め	白ねぎと豆腐のスープ 切干大根のナムル		ぶたにく とうふ かまぼこ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ きりぼしだいこん	キャベツ はくさいキムチ にんにく　きゅうり しろねぎ　もやし	**こめ** さとう	あぶら	564 649	24.9 29.2	12.0 13.2	2.5 3.4	●一年の締めくくり・・・小学生のみなさんは、今年最後の給食です。わたしたちは、一年間に千回以上の食事をしています。日々の食事の積み重ねが将来の健康に大きく関わると言われています。今日は、ふだんの食事や生活の仕方を振り返る機会にしましょう。
25	木	ご飯		いわしのかみかみ揚げ	白玉だんごのすまし汁 はくさいのこんぶ和え		いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな はくさい えのきたけ	しょうが たまねぎ ごぼう しろねぎ	**こめ** パンこ さとう しらたまだんご	あぶら	664 770	24.0 27.6	18.9 21.4	2.3 2.8	●いわしのかみかみ揚げについて・・・いわしのすり身に、みじん切りにしたしょうが、たまねぎ、にんじん、ごぼうと調味料を混ぜて揚げました。いわしには、骨や歯をつくるカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが含まれています。また、食感がよいごぼうも入っています。よくかんで食べてください。

※太字の食材は青谷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。