

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					こんだて 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

1	月	ごはん			いわしのおかか煮	高野豆腐のみそ汁	炒りどり	いわし みそ かつおぶし こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しめじ だいこん れんこん しょうが	ごはん さとう	あぶら	小学校 595 中学校 707	小学校 23.6 中学校 27.5	小学校 17.3 中学校 19.8	小学校 1.9 中学校 2.2	●牛乳について・・・寒くなり、冷たい牛乳が飲みにくい季節になってきました。牛乳には、骨の成長に必要なカルシウムが、他の飲み物に比べてかなり多く含まれているため、学校給食には毎日1本牛乳をつけています。同じくカルシウムの多いいわしや高野豆腐もしっかり食べて、不足しがちなカルシウムを補給しましょう。
2	火	ごはん			ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ	のっぺい汁	しゅんぎくのごま和え	ちくわ あおのり しゅんぎく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しゅんぎく	はくさい もやし ごま	ごはん さとう さといも こんにやく	あぶら ごま	600 676	21.3 22.8	16.3 16.5	2.4 2.8	●のっぺい汁について・・・のっぺい汁は、さともやはくさい、にんじんなどの冬野菜を具材にして、削り節でだしをとったしょうゆ味の汁に、片栗粉でとろみをつけたものです。とろみをつけることで冷めにくくなるため、寒い時期にはびったりの汁物です。
3	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン			チキンフランク	とうにゅう 豆乳スープスパゲッティ	しろ 白ねぎのカレーソー	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ しゅうぎ スイートコーン	コッペパン スパゲッティ	あぶら	625 771	24.0 29.0	24.5 29.1	2.8 3.8	●豆乳について・・・豆乳は、見た目は牛乳に似ていますが、大豆を原料とした飲み物です。大豆の栄養素が詰まっていて、特にたんぱく質を多く含んでいます。そのまま飲むだけでなく、料理に使うことで大豆の風味が感じられ、まろやかなコクを出すことができます。
4	木	ごはん		あじフライ	こまつなのみそ汁	さつまいもの甘煮	あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ グリーンピース	ごはん パンこ ごむぎこ さつまいも さとう	あぶら	620 765	19.9 24.3	16.6 20.6	1.6 1.9	●あじについて・・・あじには、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。あっさりとした味わいで、魚が苦手でもフライにすることによって食べやすくなります。カルシウムたっぷりのこまつなや、食物繊維が豊富なさつまいもと一緒食べて、寒さに負けない元気な体を作りましょう。	
5	金	ごはん		バーベキューソース ハンバーグ	ふゆやさい 冬野菜ポトフ	たまねぎのマリネ	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく だいこん はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	オリーブあぶら	589 692	19.9 22.9	15.1 16.6	2.2 2.6	●バーベキューソースについて・・・ハンバーグは月に1回程度、様々な味付けのソースをかけて提供しています。今回は、すりおろしたたまねぎや鳥取市産のにんにくを加えた、ケチャップ味のバーベキューソースにしました。鳥取市の公式ホームページにレシピを掲載していますので、ぜひ参考にしてください。	
8	月	ごはん		デジブルコギ	ワンタンスープ	かみかみサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ にんにく もやし はくさい エリンギ しゅうぎ たくあん	ごはん さとう でんぶん ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	546 641	21.4 25.0	12.1 13.4	1.8 2.1	★かみかみ献立★・・・8の付く日は「かみかみ献立」の日として、かむことを意識できるメニューを取り入れています。今回は、副菜を「かみかみサラダ」として、歯ごたえのよい千切りたくあんを取り入れました。野菜をたくさん使った献立にしていますので、よくかんで食べましょう。	
9	火	ごはん		メンチカツ	さといものみそ汁	キャベツのソース炒め	ぶたにく あつあげ ちくわ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ なめこ キャベツ しゅうぎ	ごはん パンこ ごむぎこ さといも	あぶら	614 762	20.9 24.9	18.8 23.7	1.8 2.3	●さといもについて・・・鳥取市河内地区では、さといもの栽培が盛んに行われています。学校給食では、河内地区で冬に収穫されたさといもを冷凍加工して、一年間を通して使用しています。今日は、鳥取市産のみそで味付けをしたみそ汁に、河内さといもを入れました。	
10	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのらっきょう タルタルソース焼き	こんさい 根菜ミネストローネ	ブロッコリーのブイヨン煮	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん さやいんげん	らっきょう だいこん ごぼう はくさい たまねぎ ブロッコリー	コッペパン さとう	ノンエッグ マヨネーズ	535 665	26.0 31.7	20.7 24.8	2.5 3.2	★魚の日献立★・・・鳥取市では、毎月10日は、「魚の日献立」として様々な魚のメニューを提供し、意識して魚を食べる機会を設けています。今回は、人気のさけに、刻んだらっきょうとパセリ、ノンエッグマヨネーズを合わせたソースをからめて、「さけのらっきょうタルタルソース焼き」にしました。	
11	木	ごはん		ハムステーキ	きのことわかめのスープ	じゃがいものソテー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しめじ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	556 654	20.5 23.8	14.5 16.1	2.0 2.4	●わかめについて・・・わかめなどの海そう類には、体の成長や健康を保つために必要なミネラルが豊富に含まれています。成長期はもちろんのこと、大人になってからも適度にとってほしい食品です。また、うま味成分が多く、きのこ組み合わせることで、より一層おいしいスープになります。	

※**木子**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」「給食レシビ」**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

鳥取市立第二学校給食センター



TORIきゅうちゃん

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					
				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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
12	金	ごはん		はまちの甘酢がらめ	呉汁 こなつなのゆかり和え		はまち ご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな しそ	はくさい キャベツ こまつな しそ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん さつまいも こんにゃく		小学校 660 中学校 779	小学校 26.4 中学校 30.4	小学校 23.9 中学校 27.1	小学校 1.9 中学校 2.2	●呉汁について…呉汁は鳥取県の郷土料理のひとつで、野菜中心のみそ汁に、水につけておいた大豆をすりつぶした「呉」を入れた汁物です。大豆の栄養をしっかりとることができ、風味がよく、体も温まります。今日は、冬が旬のはくさいや、鳥取市産のさつまいもを入れた呉汁にしました。	
15	月	ごはん		肉信田のしょうがあんかけ	もずく和白ねぎのすまし汁 ねじりこんにゃくのみそ煮		あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん	しょうが しろうぎ たまねぎ ごぼう えのきたけ だいこん	ごはん さとう でんぶん こんにゃく		579 666	18.7 20.6	16.7 17.9	1.9 2.5	●肉信田について…信田とは、油揚げを使う和食の料理に付けられる名前です。肉信田は、油揚げの中にひき肉などの具材を詰めた料理です。今回は、肉信田を蒸し焼きにして、体を温める効果が期待できるしょうがを入れた、甘辛いあんをかけました。	
16	火	ごはん		揚げしゅうまい	マイルドキムチチゲ 温ナムル		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	はくさいキムチ キャベツ だいこん もやし	ごはん あぶら こむぎこ さとう ごま		622 700	21.7 23.6	20.4 20.9	2.2 2.6	●キムチチゲについて…チゲとは韓国の鍋料理のことで、キムチが入った鍋料理をキムチチゲといいます。キムチといえば辛いイメージがありますが、学校給食では、ほとんど辛みのないマイルドな国産はくさいキムチを使っています。辛い味が苦手な人でもおいしく食べられるように工夫しています。	
17	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらのグリル	鳥取牛たつぷりビーフシチュー もみの木サラダ	クリスマス デザート	たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく フロッキー カリフラワー キャベツ	コッペパン じゃがいも クリスマスデザート	あぶら ドレッシング	752 912	34.4 41.6	32.8 38.8	2.8 3.8	★クリスマス献立★…今年のクリスマス献立には、鳥取県産の牛肉をたつぷり使った「鳥取牛たつぷりビーフシチュー」を取り入れました。牛肉のうま味がつまったビーフシチューとクリスマスツリーをイメージした「もみの木サラダ」、クリスマスデザートを食べ、クリスマスの雰囲気を楽しんでください。	
18	木	ごはん		かれいのから揚げ	豆腐のみそ汁 はくさいの煮びたし		かれい 豆腐 みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ しめじ はくさい	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	575 677	25.0 29.2	16.4 18.3	1.8 2.3	★かみかみ献立★…8の付く日は「かみかみ献立」の日です。今回は、一夜干しにしたえてがれのから揚げをかみかみメニューとして取り入れました。たつぷりの油を使って高温で揚げるため、頭やヒレまでカリカリに揚げります。硬い骨はきれいに取除いて、よくかんで食べましょう。	
19	金	ごはん		豚肉の塩こうじ炒め	かぶのスープ ながいものノンエッグマヨネーズ和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー	たまねぎ エリンギ しろうぎ かぶ はくさい キャベツ スイートコーン	ごはん しおこうじ ながいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	573 677	20.7 24.0	16.6 19.0	2.2 2.6	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、地元の食べものの魅力を知ってもらいたいと思い、鳥取市や鳥取県で作られたものをたくさん取り入れた献立にしています。今日は、鳥取市産の塩こうじや、鳥取県産の豚肉、ながいものを味わってください。	
22	月	ごはん		さばのゆずあんかけ	かぼちゃ入り豚汁 うの花とれんこんの炒り煮		さば ぶたにく みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ	ゆず たまねぎ えのきたけ れんこん	ごはん でんぶん さとう		618 734	25.8 30.2	17.8 20.5	1.9 2.3	★冬至献立★…今日は「冬至」です。冬至とは、1年のうちで最も昼が短く、夜が長い日のことです。昔からこの日には、かぼちゃを食べるゆず湯に入る風習があります。また、「ん」がつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えがあります。今日は、れんこんやかぼちゃ(なんきん)を取り入れました。	
23	火	ごはん		まぐろカツ	なめこのすまし汁 いりどりポテトサラダ		まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー	しょうが なめこ だいこん もやし しろうぎ たまねぎ スイートコーン	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	602 745	18.4 22.5	17.6 22.0	1.5 2.1	●まぐろカツについて…今日の主菜は、冬が旬の国産びんがまぐろをしょうゆとみりんなどで味付けした、ふつくら食べやすいカツです。しょうががきいていて、魚が苦手でもおいしく食べることができます。まぐろには他にも、くろまぐろ、きはだまぐろ、みなみまぐろ、めばちまぐろなどの種類があります。	
24	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ビーンズドライカレー	星の米粉マカロニスープ だいこんのコロコロ煮		ぶたにく だいず ぶたレバー チキンハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく はくさい エリンギ だいこん グリーンピース	コッペパン さとう こめこマカロニ		547 679	25.7 31.0	19.7 22.7	2.8 3.3	●米粉マカロニについて…マカロニといえは小麦粉で作られますが、今日はパンのため、米粉が原料のマカロニをスープに使用しました。小麦粉とは違い、真っ白な色ともちもちとした食感が特徴です。今日はクリスマスイブにちなんで、星の形をした米粉マカロニにしました。	
25	木	ごはん		お好み焼き	鶏団子のみそ汁 ほうれんそうのり酢和え		かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ごぼう はくさい	ごはん パンこ ながいも こむぎこ さとう じゃがいも		590 693	20.7 23.5	11.9 12.8	2.5 2.9	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、冬が旬の緑黄色野菜です。冬にとれるほうれんそうは、夏にとれたものより3倍も多くのビタミンCが含まれているといわれます。また、貧血の予防に効果がある鉄分が多く含まれており、ビタミンCにはその鉄分の吸収を助ける働きがあります。	

※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。