



## 12月の予定献立表

なっちゃん

## 寒さに負けないからだをつくろう



日	曜日	しゅしょく 主食	おかず	デザート	食べものはたらき・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	
					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	第5群 第6群	第5群 第6群	第5群 第6群	第5群 第6群	第5群 第6群	第5群 第6群		
1	月	ご飯	いわしのおかか煮	こうやどうふのみそ汁 炒りどり	牛乳	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 こまつな さやいんげん れんこん	にんじん こまつな さやいんげん れんこん	たまねぎ しめじ だいこん しょうが	ごはん さとう あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●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と食べて、不足しがちなカルシウムを補給しましょう。
2	火	ご飯	竹輪の機辺揚げ	のっぺい汁 しゅんぎくのごま和え	牛乳	ちくわ あおのり しゅんぎく	ぎゅうにゅう ねぎ しゅんぎく	にんじん ねぎ しゅんぎく	はくさい もやし こま	ごはん さとう 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、さといもやはくさい、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、寒い季節にはぴったりの汁物です。
3	水	大山小麦 コッペパン	チキンフランク	豆乳スープスパゲッティ 白ねぎのカレーソテー	牛乳	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ほうれんそう とうにゅう	にんじん エリンギ キャベツ しろねぎ スイートコーン	たまねぎ スパゲッティ しろねぎ	コッペパン 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。大豆の栄養素がつまっています。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を感じられ、まろやかなコクを出すことができます。
4	木	ご飯	あじフライ	こまつなのみそ汁 さつまいもの甘煮	牛乳	あじ みそ	ぎゅうにゅう こまつな	にんじん えのきたけ たまねぎ グリンピース	キャベツ もやし パンこ こむぎこ さつまいも さとう	ごはん 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に食べて、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。
5	金	ご飯	バーベキューソース ハンバーグ	冬野菜ポトフ たまねぎのマリネ	牛乳	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん プロッコリー	トマト にんじん にんにく はくさい きゅうり	たまねぎ じゃがいも さとう	ごはん オリーブあぶら ごま	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	ご飯	デジタルコギ	ワンタンスープ かみかみサラダ	牛乳	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 しろねぎ たかん	ごはん 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、歯ごたえの良い手切りたか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	ご飯	メンチカツ	さといものみそ汁 キャベツのソース炒め	牛乳	ぶたにく あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう こまつな チングンサイ	にんじん なめこ キャベツ	たまねぎ パンこ こむぎこ しろねぎ さといも	ごはん あぶら ごまあぶら ごま	614 762	20.9 24.9	18.8 23.7	1.8 2.3	●さといものについて…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が、河内地区では、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	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 プロッコリーのブイヨン煮	牛乳	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 プロッコリー	らっきょう だいこん ごぼう はくさい たまねぎ スイートコーン	コッペパン 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	ご飯	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	牛乳	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 じめじ えのきたけ	ごはん あぶら じやがいも さとう	556 654	20.5 23.8	14.5 16.1	2.0 2.4	●わかめについて…わかめなどの海藻類には、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てほい食品です。また、うま味成分が多く、きのこと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。

※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

なっちゃん

とつとりし こんげつ きやうしょく  
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

とつとりしりつだいにがっこうきやうしょく  
鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	しゅしょく 主食	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				こんなで 献立の主題とメッセージ							
			ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい 主菜		ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)	おもにだしの調子を 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									
						かい 第1群	かい 第2群		かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群											
12	金	ご飯		あまづ はまちの甘酢がらめ	ごじる 呉汁	はまち ご みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)	かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群	はまち ご みそ	にんじん ねぎ こまつな しそ	はくさい キャベツ	ごはん さとう あぶら	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、野菜中心のみぞ汁に、水につい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	ご飯		にくしのだ 肉信田の しょうがあんかけ	もずくと白ねぎのすまし汁 ねじりこんにゃくのみぞ煮	あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	おもにだしの調子を ととのえる(緑)	かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群	あぶら あぶら あぶら あぶら	にんじん さやいんげん えのきたけ だいこん	しょうが さやいんげん たまねぎ 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お味を入れた、甘辛いあんをかけました。
16	火	ご飯		揚げしゅうまい 温ナムル	マイルドキムチチゲ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)	かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群	あぶら あぶら あぶら あぶら	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 さとう ごまあぶら 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、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、ほとんどの辛みのないマイルドな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	とつりぎゅう 鳥取牛たっぷりビーフシチュー もみの木サラダ	たら ぎゅうにく クリスマス デザート	ぎゅうにゅう 牛乳	おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)	かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群	あぶら トマト フロッコリー	にんじん トマト カリフラワー キャベツ	たまねぎ セロリ じゃがいも クリスマスデザート	コッペパン 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っぷり使った「鳥取牛たっ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つ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て、クリスマスの雰囲気をみんなで楽しんでください。
18	木	ご飯		かれいのから揚げ	とうふ 豆腐のみぞ汁 はくさいの煮びたし	かれい とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)	かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群	あぶら あぶら あぶら あぶら	にんじん こまつな チングンサイ	たまねぎ しめじ でんぶん こむぎこ さとう	ごはん あぶら	575 677	25.0 29.2	16.4 18.3	1.8 2.3	★かみかみ献立★…8の付日は「かみかみ献立」の日です。今回は、一夜干しにしたてがれいのから揚げをかみかみメニューとして取り入れました。たっぷりの油をつけて揚げるため、頭やヒレまでカリカリに揚がります。硬い骨はきれいに取りのぞいて、よくかんで食べましょう。
19	金	ご飯		ぶたにく 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	毎月19日 はいだいめ 食育の日	ぎゅうにゅう 牛乳	おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)	かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群	あぶら トマト フロッコリー	にんじん かぶ はくさい キャベツ スイートコーン	たまねぎ エリンギ しづねぎ かぶ ながいも スイートコーン	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、地元の食べもの魅力を知りたいと思い、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、ながいもを味わってください。
22	月	ご飯		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 牛乳	おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)	かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群	あぶら にんじん ねぎ えのきたけ れんこん	かぼちゃ ゆず たまねぎ でんぶん さとう	ごはん あぶら	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、かぼちゃを食べて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	ご飯		まぐろカツ	なめこのすまし汁 いいろどりポテトサラダ	まぐろ	ぎゅうにゅう 牛乳	おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)	かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群	あぶら トマト フロッコリー	にんじん だいこん しろねぎ たまねぎ スイートコーン	しょうが だいこん 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、冬が旬の産はくせいがまぐろをしようとんどりんなど味付けした、ふくらと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	ほしのこめこマカロニスープ だいこんのコロコロ煮	ぶたにく だいこん ぶたレバー チキンハム	ぎゅうにゅう 牛乳	おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)	かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群	トマト にんじん チングンサイ	たまねぎ にんにく はくさい エリンギ スイートコーン グリーンピース	コッペパン さとう こめこマカロニ グリーンピース	547 679	25.7 31.0	19.7 22.7	2.8 3.3	●こめこマカロニについて…マカロニといえば小麦粉で作られます。今日はパンのため、米粉が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	ご飯		お好み焼き	とりだんご 鶏団子のみぞ汁 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 牛乳	おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤)	かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ながいも こむぎこ じゃがいも	ごはん パンこ ながいも こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	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。