

日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い 養 価				<div>こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ</div>
				主 菜 しゅさい	副 菜 ふくさい		お も に 血 ・ 筋 肉 ・ 骨 ・ は 菌をつくる(赤)		お も に 体 の 調 子 を ととのえる(緑)		お も に 熱 や 力 の も となる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群					
1	月	ごはん ごはん		おきずの天ぷら	キャベツのみそ汁  はくさいのうま煮		おきず とりにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	小学校 600 中学校 723	小学校 22.2 中学校 27.0	小学校 18.1 中学校 22.6	小学校 2.0 中学校 2.5	★12月の給食目標について・・・12月の給食目標は、「寒さに負けないからだをつくろう」です。寒い時期や空気が乾燥しているときには、かぜなどにかかりやすくなります。栄養バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり体の抵抗力を高めましょう。
2	火	だいせんこむぎ 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	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ しょうが	はくさい しろねぎ かぶ たまねぎ	コッペパン さとう ハニーマスタード	オリーブあぶら	558 660	26.2 30.5	21.8 24.8	2.9 3.6	●手洗いについて・・・寒くなると、手を洗うことがおっくうになりがちではありませんか。でも、手は無意識のうちにいろいろな場所を触りますね。そして、ウイルスのついた手で食べ物を口に取り込むことで、ウイルスも体内に入ってきます。ウイルスを入れないために、特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いをしましょう。
3	水	ごはん ごはん		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 さといも こんにやく こむぎこ さとう パンこ	あぶら	663 774	20.9 24.0	22.5 26.1	1.8 2.0	●白ねぎについて・・・白ねぎは、鳥取県内で多く栽培されています。伸びてくる部分に土をかけていくことで、日に当たらず白い部分が長くなります。今日は、白ねぎをたっぷり使ってカレー粉で味付けしました。
4	木	ごはん ごはん		すなほうせきばこ 砂の宝石箱	はるさめのスープ  フルーツミックス		ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうにゅう どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ なしビュール マスカットゼリーも パインナップル	たまねぎ らっきょう きくらげ パンこ	こめ さとう はるさめ		707 816	25.2 28.9	17.7 19.9	1.9 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」を使うことから料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにおいしく食べてもらいたいとの願いが込められたメニューです。
5	金	ごはん ごはん		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 とりひきにく なっとう みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく 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 ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ		508 611	23.8 28.8	12.1 14.9	2.1 2.5	●スタミナ納豆について・・・鳥取県中部の給食で誕生し、全国メディアで紹介されたこともあり、県外の給食や家庭でも食べられているそうです。鳥取県発祥の給食の味を楽しんでください。
8	月	ごはん ごはん		さけのあかね だれかけ	とう乳みそ汁  五目ひじき		さけ とうにゅう とりにく みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう キャベツ グリーンピース しょうが	たまねぎ だいこん しめじ しょうが	こめ じゃがいもでんぶん こむぎこ さつまいも さとう	あぶら	665 771	25.5 29.6	19.9 23.1	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。よく噛んで食べると脳が活性化したり、むし菌を防いだりします。一口、30回を目安にしっかり噛んで食べましょう。
9	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		マーマレードチキン	ポトフ  こまつなのサラダ		とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ もやし だいこん	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	コッペパン マーマレード さとう	あぶら	580 690	26.3 31.0	22.3 25.6	3.1 3.7	●鶏肉について・・・鶏肉は、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるもとになります。今日は、鳥取県産の鶏もも肉にマーマレード、にんにく、しょうが、こいくちしょうゆで味付けした「マーマレードチキン」です。
10	水	ごはん ごはん		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 とりにく どうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ たまねぎ えだまめ	しょうが にんにく しいたけ だいこん	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら さといも こんにやく	536 642	19.2 23.8	12.5 15.8	2.1 2.5	★魚の日献立★・・・鳥取市では、毎月10日は「とと(魚)の日」として魚を使ったメニューを給食に取り入れています。今回は、さわらを取り入れました。さわらに小麦粉・片栗粉を付けて揚げ、しょうが・にんにくで味付けしたたれをかけました。
11	木	ごはん ごはん		豚肉の チリソースがらめ	だいこんのスープ  さつまいものサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん たまねぎ コーン キャベツ しめじ	だいこん たまねぎ コーン	こめ さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	620 714	24.5 28.2	14.3 15.9	2.0 2.4	●だいこんについて・・・だいこんは、昔から日本中で作られてきました。各地にいろいろな色、形、大きさのだいこんがあります。もっとも小さいものは直径2センチ程度のラディッシュ、世界一大きいものは「桜島だいこん」で、何と20～30キロにもなるそうです。また世界一長いものは、1メートル以上ある「守口だいこん」です。
12	金	ごはん ごはん		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 キャベツ	たまねぎ しろねぎ しょうが はくさい	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	685 848	22.3 26.9	20.2 24.7	2.6 3.2	●冬野菜について・・・冬野菜は、にんじん、ブロッコリー、白ねぎなど冬が旬の野菜のことをいいます。寒くなるにつれて甘味が増したり、栄養価が高くなったりします。今日は、人気のカレーに冬野菜をたっぷり入れました。

日	曜日	主食 しゅしゅく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・6つの基礎食品群 ちきんにくほね おもとに血・筋肉・骨・ はちををつくる(赤) おもとに体の調子 をととのえる(緑) おもとに熱や力 のもとになる(黄)						栄養価 えいようか 栄養価				<div><div>献立の主題とメッセージ</div><div></div></div>
				主菜 しゅさい 主菜	副菜 ふくさい 副菜		だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
15	月	ごはん ご飯		はまのちの白ねぎ だれかけ	油揚げと豆腐のみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		はまのち あぶらあげ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ねぎ さいやいんげん	しょうが しろねぎ だいこん	こめ さとう さといも こんにやく	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	●さといもについて・・・さといもの表面のヌルヌルは、お腹の調子を整える働きやのどや鼻の粘膜を守る働きがあります。さといもは、中央に大きな「親いも」、周りに「子いも」や「孫いも」ができます。今日は、みそ汁の中にさといもを取り入れました。
16	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 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	はくさい しろねぎ だいこん ごぼう	コッペパン キャベツ コーン	ドレッシング	539 638	23.5 27.4	21.2 24.3	2.6 3.1	●はくさいについて・・・冬を代表する野菜の一つです。ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。雪が降った後のはくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘味が増しておいしくなります。
17	水	ごはん ご飯		かれのいのから揚げ	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 こむぎこ じゃがいもでんぶん	あぶら ごま	621 716	27.6 32.2	15.4 17.2	2.0 2.5	●おでんについて・・・おでんは、寒い時期にピッタリの煮込み料理です。たくさんの食材をゆっくり煮込むことで味がしみておいしくなります。今日は、6種類の具材を使っています。味わって食べてみてください。
18	木	むぎはん 麦ご飯		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	にんじん トマト	はくさい だいこん きゅうり	こめ むぎ じゃがいも マカロニ	ドレッシング	646 767	28.0 32.1	18.7 20.9	2.5 2.8	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べるとは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、麦ご飯、サイコロステーキを取り入れました。
19	金	ごはん ご飯		お好み焼き	厚揚げのみそ汁 温花野菜		ぶたひきにく あつあげ チキンハム みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ブロッコリー ごぼう	もやし しょうが キャベツ	こめ こむぎこ カリフラワー	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	722 832	25.4 28.8	23.5 26.6	2.6 3.2	★食育の日献立★・・・毎月19日は食育の日です。今日は、冬が旬の野菜「ブロッコリーとカリフラワー」を取り入れました。ビタミンやミネラルを多く含んでいます。サラダやスープの具にしたり、炒め物にして食べてもおいしいです。今日は、茹でてドレッシングと和えました。
22	月	ごはん 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 豆腐 とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ しょうが たまねぎ	ゆず だいこん なめこ しろねぎ	こめ さとう じゃがいもでんぶん		615 712	25.4 29.8	15.2 17.2	1.9 2.3	★冬至献立★・・・冬至は、1年の中で昼の時間がもっとも短くなる日のことを言い、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われています。今日は、かぼちゃのそぼろ煮と、ゆずの皮や果汁をたれに使った、さばのゆずだれかけを取り入れました。 
23	火	だいせんこむぎ 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 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 クリスマスデザート	オリーブあぶら ドレッシング	709 833	26.6 31.3	29.6 34.0	3.2 3.8	★クリスマス献立★・・・今日はクリスマス献立です。クリスマスの楽しい雰囲気を感じられるように、クリスマスチキン、ホワイトシチュー、もみの木サラダ、クリスマスデザートを取り入れました。目でも舌でもクリスマスを感じてほしいと思います。
24	水	ごはん ご飯		豚肉のキムチ炒め	白ねぎと豆腐のスープ きりぼしだいこん 切干大根のナムル		ぶたにく みそ 豆腐 かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ はくさい にんにく しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう	あぶら	563 649	24.8 29.2	12.0 13.2	2.3 3.2	●キムチについて・・・キムチに欠かせない唐辛子には、辛み成分のカプサイシンが含まれています。血液の流れをよくして体を温めたり、食欲を増進させたりする効果があります。今日は、キムチを豚肉、キャベツ、にんじん、にらと一緒に炒めました。
25	木	ごはん ご飯		いわしの みぞれ煮	白玉だんごのすまし汁 はくさいの炒め物		いわし とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん	たまねぎ しろねぎ えのきたけ はくさい	こめ しらたまだんご さとう	あぶら	645 717	22.0 24.0	18.7 19.2	2.3 2.6	●一年の締めくくり・・・わたしたちは、朝・昼・夕と一日3回食事をします。それでは、一年間に何回の食事をすることになるでしょう・・・一年間に千回以上の食事をしていくことになりますね。日々の積み重ねが将来の健康に大きくかわるといわれます。一年の締めくくり、ふだんの食事や生活の仕方を振り返る機会にしてみましよう。

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。