



12月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃんとっとりし こんげつ きゅうしょく
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

とっとりしかわらがっこうきゅうしょく
鳥取市河原学校給食センター

日 曜 日	しゅしょく 主食	ぎょうにゅう 牛乳	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 よう 栄 養 か 価			こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ								
			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)	からだちうし 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	しつつ 脂質 g	しきん 食塩 g	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ									
						だいぐん 第1群 第1群	だいぐん 第2群 第2群	だいぐん 第3群 第3群	だいぐん 第4群 第4群	だいぐん 第5群 第5群	だいぐん 第6群 第6群	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ										
1 月	ご飯	ご飯	おきうにゅう 沖ぎすの天ふら	しも キャベツのみそ汁 はくさいのうま煮		おきぎす とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かづおぶし	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	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。	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ					
2 火	たいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	ご飯	ハニーマスター 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 プロッコリー チンゲンサイ	はくさい しろねぎ かぶ しょうが	コッペパン さとう ハニーマスター たまねぎ	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しまいます。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。	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ					
3 水	ご飯	ご飯	はまちフライ	じる だいこんのすまし汁 しろ 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 こんにやく	こめ さといも こむぎこ さとう	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。	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ						
4 木	ご飯	ご飯	砂の宝石箱	はるさめのスープ フルーツミックス		ぎゅうひき ぶたひき わかめ	ぎゅうにゅう わかめ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ なしピューレ きくらげ マスカットゼリー もち バインナップル	だいこん らっきょう はるさめ	こめ さとう パンこ	あぶら	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。	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ					
5 金	ご飯	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 なつとう スタミナ納豆		しいら とりひき なつとう みそ	ぎゅうにゅう しゅんぎく ねぎ	にんじん たまねぎ だいこん しょうが	えのきたけ 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あじたの味を楽しんでください。	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ						
8 月	ご飯	ご飯	さけのあかね だれかけ	とうにゅう 豆乳みそ汁 こもく 五目ひじき		さけ とうにゅう とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース	だいこん しめじ さつまいも	こめ あぶら さとう	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ころがいいからだをつくろう。脳が活性化したり、むし歯を防いだりします。一口、30回を目安にしっかり噛んで食べましょう。	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ						
9 火	たいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	ご飯	ママレードチキン	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 ほうれんそう	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ もや	にんにく 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	●とりにくについて…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のになります。今日は、鳥取県産の鶏もも肉にママレード、にんにく、しょうが、こいくちじょうゆで味付けした「ママレードチキン」です。	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ					
10 水	ご飯	ご飯	さわらの スタミナ揚げ	しる さといものみそ汁 いどうふ 炒り豆腐		さわら とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ えだまめ	しょうが にんにく しめたけ だいこん	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶん さといも こんにやく	あぶら	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(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それをかけました。	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ						
11 木	ご飯	ご飯	どなにく 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 コーン キャベツ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ	だいこん しめじ さつまいも	ノンエッグマヨネーズ こめ さとう さつまいも	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。	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ						
12 金	ご飯	ご飯	ぶりのメンチカツ	ふゆやさき 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 ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ パンこ じゃがいも	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。	こ ん だ て し ゅ だ い 献 立 の 主 題 と メ ッ セ ー ジ					

※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」をご覧いただけます。



12月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃんとっとりし こんげつ きゅうしょく
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

とっとりしかわらがっこうきゅうしょく
鳥取市河原学校給食センター鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	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 よう か 価				こんだて しゅ だい 献立の主題とメッセージ				
				しゅさい 主菜	ふくさい 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	しつつ 脂質 g	じょくしん 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								
15	月	はん ご飯		はまちの白ねぎ だれかけ	あぶらあ とうと じる 油揚げと豆腐のみそ汁 きりぼし大根の含め煮		はまち あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ねぎ さやいんげん ぶたにく	にんじん さとう だいこん こんにゃく	しようが しろねぎ さといも こんにゃく	こめ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま	小学校 中学校	650 755	26.6 31.1	19.7 22.5	2.2 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 パジル にんじん	バジル チングンサイ 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	はん 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 こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	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種類の食材を使っています。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。よくかんで食べることは、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	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 ごぼう しろねぎ	にんじん プロッコリー キャベツ	もやし しょうが はくさい	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、茹でドレッシングと和えました。			
22	月	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 とうふ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう かぼちゃ ごぼう しろねぎ	にんじん トマト にんにく プロッコリー にんにく エリンギ コーン	ゆず だいこん なめこ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう じゃがいもでんぶん しろねぎ		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		とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう トマト にんじん プロッコリー にんにく エリンギ コーン	たまねぎ にんにく じゃがいも 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	はん 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 みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう にら チングンサイ にんにく しろねぎ もやし きゅうり	にんじん 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	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 こまつな えのきだけ だいこん	にんじん たまねぎ しろねぎ えのきだけ はくさい	こめ 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、いちねんかんなんかいしょくじ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ることになりますね。日々の積み重ねが将来の健康に大きくかかわるといわれます。一年の締めくくりに、ふだんの食事や生活の仕方を振り返える機会にしてみましょう。					

※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」をご覧いただけます。