

がつ
12月の予定献立表

よ ていこんだてひょう

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

さむ ま
寒さに負けないからだをつくろう

とっとりしりつこく ふ がっこうきゅうしよく
鳥取市立国府学校給食センター

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						え い 栄 養 価 価				 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ は 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	
							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					
1	月	ごはん		はまちのレモン焼き	じゃがいものみそ汁 炒りどり		はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	レモン はくさい れんこん ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	小学校 619 中学校 741	小学校 24.7 中学校 28.9	小学校 17.1 中学校 19.4	小学校 2.7 中学校 3.3	●はまちについて・・・今日は、鳥取港で水揚げされたはまちを使用しています。はまちをレモンなどで調味して、さっぱりとした味付けにしました。
2	火	ごはん		酢豚	わかめスープ 温ナムル		ぶたにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし えのきたけ	しょうが たけのこ たまねぎ だいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら	616 737	27.3 31.5	16.6 18.7	2.6 3.1	●わかめについて・・・わかめは、春が旬の海そうですが乾燥させたり、塩漬けにしたりすることで一年中食べることができます。今日は、わかめを豆腐や野菜と一緒に煮て中華スープにしました。
3	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の照り焼き	せかいいいちおいしいスープ いろどりサラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ スイートコーン	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも おおむぎ	あぶら	558 668	23.8 28.5	18.9 22.1	2.9 3.6	★絵本にちなんだ献立★・・・今日は、絵本の日にちなんだ献立です。「せかいいいちおいしいスープ」のお話に出てくるスープを給食でアレンジしました。3人の兵隊と村人たちが協力して作ったスープです。
4	木	ごはん		いわしのフライ	ゆばのすまし汁 だいこんのべっこう煮		いわし ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい だいこん グリーンピース	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	678 816	24.9 29.5	27.0 31.9	1.9 2.2	●だいこんにについて・・・だいこんは葉に近い部分は甘みが強く、先に近い部分は辛みが強くなります。だいこんは和え物や煮物などどんな料理にも合う野菜です。
5	金	ごはん		マーメレードチキン	鳥取牛ギューっとカレー たまねぎのマリネ		とりにく ぎゅうにく ぶたレバー かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しょうが たまねぎ なし	にんにく しょうが たまねぎ なし	こめ マーメレード じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	804 940	35.8 40.5	29.2 32.7	3.0 3.4	●カレーについて・・・今日は、鳥取県産の牛肉を使用したカレーです。カレーの中には、じゃがいもやたまねぎ、にんじん、すりおろした梨が入っています。地元の恵みに感謝していただきます。
8	月	ごはん		さけメンチカツ	キャベツのスープ かみかみだいずの ケチャップ煮		とりにく ポークウインナー だいず さけ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ しろねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	618 735	21.2 24.7	18.4 20.9	2.1 2.6	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日は、かみごたえのある大豆とれんこんをケチャップで味付けをしました。一口30回を目安によくかんで食べましょう。
9	火	ごはん		信田煮	はくさいのみそ汁 きんぴらごぼう		みそ あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ごぼう	はくさい たまねぎ しめじ ごぼう	こめ さとう でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	546 630	17.7 19.3	12.6 13.0	2.8 3.2	●はくさいについて・・・はくさいは、冬が旬の野菜で寒くなるほど甘みが増します。今日は、はくさいをたまねぎ、にんじんと煮て野菜たっぷりのみそ汁にしました。
10	水	大山小麦 コッペパン		たらのおリーブ焼き	ポトフ コールスローサラダ		たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ スイートコーン	だいこん たまねぎ たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも ドレッシング	オリーブあぶら あぶら	607 726	22.0 26.4	25.8 30.5	2.3 2.8	★魚の日献立★・・・10のつく日は「魚の日献立」です。今日は鳥取港で水揚げされた新鮮なたらを使用しています。たらは、脂肪が少なく味にくせがない白身魚です。かまぼこなどの練り製品の原料としても利用されています。
11	木	ごはん		豚肉のしょうが炒め	さつまいものみそ汁 納豆和え		ぶたにく みそ なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ	こめ さとう こんにやく さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	633 749	27.4 31.9	17.6 19.6	2.1 2.5	●豚肉について・・・豚肉には、体を作るたんぱく質やビタミンB1が多く含まれています。今日は、豚肉をたまねぎやこまつなと炒めてしょうが炒めにしました。
12	金	ごはん		さばの塩焼き	えのきたけのすまし汁 チンゲンサイのピリ辛炒め		さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ	だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ ごまあぶら	536 638	22.8 26.9	14.1 15.9	2.5 3.0	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイは、にんじんなどと同じ緑黄色野菜の一つです。給食ではスープや炒め物などいろいろな料理に使用しています。	

※太字の食材は国府町・福部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。

が っ
12月の予定献立表

よ ていこんだてひょう

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

さむ ま
寒さに負けないからだをつくろう

とっとりしりつこく ふ がっこうきゅうしよく
鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	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 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 ・ は 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	
							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					
15	月	ごはん		若鶏肉の レモンソースがらめ	白ねぎのスープ れんこんの オイスターソース炒め		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん レモン たまねぎ れんこん はくさい キャベツ しろねぎ		こめ でんぶん さとう しらたき	あぶら	小学校 647	小学校 23.7	小学校 20.2	小学校 2.4	●オイスターソースについて・・・オイスターとは二枚貝の「かき」のことで、オイスターソースは、かきを使って作られた調味料です。深いことうま味があり、中華料理によく使われています。
16	火	ごはん		はまちのカレー焼き	だいこんのみそ汁 千草和え		はまち みそ とりにく	ぎゅうにく	にんじん にんにく こまつな えのきたけ だいこん もやし たまねぎ		こめ さとう		555 668	23.2 27.4	15.6 17.6	2.1 2.7	●カレー粉について・・・カレー粉は、ターメリックやクミンなど、さまざまなスパイスがミックスされています。食欲をそそり、消化を助けてくれる働きがあります。今日は、はまちのカレー焼きにしました。
17	水	大山小麦 コッペパン		ハンバーグ	豆乳シチュー ほうれんそうソテー	クリスマス カップ デザート	とうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう スイートコーン キャベツ エリンギ	だいこん かぶ たまねぎ さとう ジャガイモ でんぶん クリスマスカップデザート	コッペパン さとう	あぶら	644 769	21.2 25.4	24.9 28.9	2.9 3.5	★クリスマス献立★・・・少し早いですが、今日はクリスマス献立です。かぶやだいこんを使用した野菜たっぷりの豆乳シチューやクリスマスデザートを献立に取り入れました。
18	木	ごはん		いわしのしょうが煮	厚揚げのみそ汁 ごぼうのごま和え		あつあげ みそ いわし	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー しろねぎ しょうが ごぼう	たまねぎ はくさい さとう でんぶん	こめ さとう でんぶん	ドレッシング	638 734	21.2 23.2	22.8 24.3	2.3 2.7	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日は、かみごたえのあるごぼうをブロッコリーなどの野菜と和えたごま和えです。よくかんで食べることで口周りの筋肉がきたえられ表情が豊かになります。
19	金	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	花ふのすまし汁 キャベツのツナ炒め		ぶたにく まぐろ	ぎゅうにく	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし だいこん	らっきょう たまねぎ にんにく キャベツ しょうが	こめ さとう ふ	あぶら	546 648	20.7 23.6	13.8 15.1	2.3 2.8	★食育の日献立★・・・毎月19日は、「食育の日」の取り組みとして地元でとれた食べ物を取り入れています。今日は福部町産のらっきょう、鳥取県産の豚肉を使用し、ピリ辛そぼろにしました。
22	月	ごはん		さわらのゆずだれかけ	たまねぎのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ かぼちゃ グリーンピース	しょうが ゆず だいこん たまねぎ グリンピース	こめ さとう でんぶん	あぶら	585 699	24.1 28.2	14.6 16.3	2.2 2.6	★冬至献立★・・・1年で最も昼が短く、夜が長い日を冬至といい、日本では古くから冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりして健康を願う習慣があります。しっかり食べて、元気な体を作りましょう。
23	火	ごはん		春巻き	八宝菜 梨入り豆乳杏仁フルーツ		ぶたにく ひじき	ぎゅうにく	にんじん しょうが たけのこ はくさい きくらげ たまねぎ しろねぎ キャベツ パイナップル	はるまき さとう はるさめ でんぶん とうにゅうデザート はるまきのかわ	こめ さとう でんぶん	あぶら	629 724	16.0 18.0	18.7 19.4	1.9 2.2	●八宝菜について・・・八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさん」の「数多くの」という意味です。今日は鳥取県産の豚肉やたけのこ、きくらげなどを使った具だくさんの八宝菜です。
24	水	大山小麦 コッペパン		さけの ノンエッグマヨネーズ焼き	コンソメスープ ジャーマンながいも		さけ みそ ベーコン	ぎゅうにく	ブロッコリー にんじん もやし たまねぎ	もやし たまねぎ さとう ながいも	コッペパン ながいも ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	578 688	23.4 27.8	16.7 18.7	2.1 2.6	●ブロッコリーについて・・・ブロッコリーは、花のつぼみを食べるアブラナ科の野菜でカリフラワーと同じ仲間です。今日はスープに取り入れました。
25	木	ごはん		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	けんちん汁 きくらげのさっぱり和え		とりにく とうふ	ぎゅうにく	にんじん にんにく しろねぎ だいこん もやし きゅうり きくらげ	さとう でんぶん さとう さつまいも こんにやく	こめ でんぶん さとう	あぶら	610 729	20.9 24.2	18.5 21.3	2.3 2.7	●白ねぎについて・・・白ねぎは冬が旬で、体を温める働きを持つアリシンが含まれています。しっかり食べて元気に過ごしましょう。今日は、鳥取県産の鶏肉に白ねぎのソースをかけました。

※太字の食材は国府町・福部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。