



12月の予定献立表

なっちゃん

とつとりし 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

とつとりしりつこくふがっこうきゅうしょく
鳥取市立国府学校給食センター

TORIきゅうちゃん



こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ



日	曜日	主食	牛乳	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						えい栄養価				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)			からだを育む ととのえる(緑)			おもに熟や力の もとになる(黄)			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							だいぐん 第1群 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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g					
1	月	ご飯		はまちのレモン焼き	じゃがいものみそ汁 炒りとり		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 れんこん ごぼう	レモン はくさい れんこん ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	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、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	ご飯		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 にんじん チンゲンサイ もやし えのきだけ	にんじん 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 コツペパン		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	せか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 ほうれんそう キャベツ スイートコーン	にんじん 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で協力して作ったスープです。					
4	木	ご飯		いわしのフライ	ゆばのすまし汁 だいこんのべっこ煮		いわし ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん グリンピース	はくさい だいこん パンこ こむぎこ でんぶん	こめ パンこ こむぎこ 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	ご飯		マーマレードチキン	鳥取牛ギューッとカレー 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 プロッコリー	にんじん にんにく マーマレード じゃがいも なし	こめ オリーブあぶら	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しょう。					
8	月	ご飯		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 ポークウイナー だいず さけ	ぎゅうにゅう たらのすりみ	にんじん キャベツ たまねぎ しろねぎ パンこ でんぶん れんこん	こめ さとう パンこ こむぎこ れんこん	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	ご飯		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 にんにく	はくさい たまねぎ しめじ ごぼう	こめ さとう パンこ でんぶん こむぎこ	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 コツペパン		たらのオリーブ焼き	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 プロッコリー	にんじん だいこん たまねぎ スイートコーン	コッペパン オリーブあぶら あぶら 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	ご飯		豚肉のしょうが炒め 納豆和え	さつまいものみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め		ぶたにく みそ なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	こまつな にんじん キャベツ	たまねぎ しょうが こんにゃく さつまいも	こめ ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	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まふが炒めにしました。				
12	金	ご飯		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	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ はくさいキムチ キャベツ	こめ ごまあぶら	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」をご覧いただけます。



12月の予定献立表

令和7年度

なっちゃん

とつとりし 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



とつとりしりつこくふがこうきゅうしょく
鳥取市立国府学校給食センター

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	たべものはたらき・6つの基礎食品群						えいようか 栄養価				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	脂質 g	食塩 g		
							だいぐん 第1群 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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g					
15	月	ご飯	／	わかどりにく 若鶏肉の レモンソースがらめ	しろ 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 ぎゅうにゅう	にんじん レモン れんこん キャベツ	たまねぎ はくさい しろねぎ	こめ でんぶん さとう しらたき	あぶら	小学校 647 中学校 767	小学校 23.7 中学校 27.4	小学校 20.2 中学校 23.0	小学校 2.4 中学校 3.0	●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。深いこくとう味があり、中華料理によく使われています。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ				
16	火	ご飯	／	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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん もやし	にんにく えのきたけ たまねぎ	こめ	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。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ				
17	水	大山小麦 コッペパン	／	ハンバーグ	とうにゅう 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	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ	だいこん かぶ スイートコーン エリンギ	コッペパン さとう じゃがいも でんぶん クリスマスカップデザート	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。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ			
18	木	ご飯	／	いわしのしょうが煮	あつあ 厚揚げのみそ汁 ごぼうのごま和え	／	あつあげ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ごぼう	たまねぎ はくさい しろねぎ ごぼう	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。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ			
19	金	ご飯	／	砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	はな 花ふのすまし汁 キャベツのツナ炒め	／	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ もやし だいこん	ねぎ たまねぎ にんにく キャベツ	うっこう 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。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ			
22	月	ご飯	／	さわらのゆだれかけ	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	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	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。しっかりと食べて、元気な体を作りましょう。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ			
23	火	ご飯	／	春巻き	はっぽうさい 八宝菜 なしい 梨入り豆乳杏仁フルーツ	／	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき	はくさい きくらげ たまねぎ キャベツ	こめ さとう はるさめ でんぶん パイン なし	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真っ丸の八宝菜です。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ			
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	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	もやし たまねぎ	コッペパン ながいも	あぶら パンエッグ マヨネーズ	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。	こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ			
25	木	ご飯	／	わかどりにく 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	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ だいこん もやし きくらげ	にんにく さとう さつまいも	こめ でんぶん さとう さつまいも	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。しっかりと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。	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」をご覧いただけます。