

令和7年度



## 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  
なつちゃん

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



鳥取市鹿野学校給食センター

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	主食	牛乳	おかず		デザート	食べものはたらき・6つの基礎食品群						エネルギー				栄養価				こんだてしゅだい献立の主題とメッセージ												
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熟や力のもとになる(黄)		kcal	たんぱく質	脂質	食塩	g	g	g	g													
							たいぐん第1群	たいぐん第2群	たいぐん第3群	たいぐん第4群	たいぐん第5群	たいぐん第6群																					
1	月	ご飯	ご飯	沖ぎす天ぷら	呉汁 はくさいのうま煮		おきぎす だいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こまつな かつおぶし とりにく	にんじん はくさい たまねぎ さとう	だいこん こめこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 603 中学校 682	小学校 24.1 中学校 26.3	小学校 17.0 中学校 18.3	小学校 2.1 中学校 2.4	●12月の給食めあてについて…12月の給食めあては、「寒さに負けないからだをつくろう」です。にんじんなどの緑黄色野菜には「カロテン」という栄養素が多く含まれていて、のどや鼻の粘膜をじょうぶにしてくれると言われています。風邪をひきやすい今の時期、緑黄色野菜を食べて風邪に負けない体をつくりましょう。	●手洗いについて…寒くなると、手洗いがおっくうになるという人もいると思います。手は無意識のうちにいろいろな場所を触るので、その手で食べ物を口に運ぶと、ウイルスが体の中に入ってしまいます。特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いを心がけましょう。	●だいこんについて…だいこんは使う部分によって味に違いがある野菜です。葉が付いている上の部分はみずみずしくて甘く、下の部分は水分が少なく、辛みが強いと言われています。すりおろして使う場合は上の部分を使うなど、料理によって使う部分を変えるとさらにおいしく食べることができます。	●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」を使うことからこの料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにもおいしく食べてもらいたいという願いが込められています。	●スタミナ納豆について…スタミナ納豆は納豆が苦手な子でも納豆を食べやすいよう考案されたメニューです。スタミナ納豆は鳥取県が発祥で中部で考案されました。鳥取県の給食の定番となっています。納豆が苦手な人も挑戦してみてください。	●かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしています。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割は様々です。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。	●クリスマス献立★…今日は一足早いクリスマス献立です。降り積もる雪をイメージしたホワイトシチュー、ブリッコリーをもみの木に見立てたサラダに、クリスマスの定番であるチキンを取り入れ、クリスマスの楽しい雰囲気を表現しました。	●魚の日献立★…さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよしたり、脳の働きをよしたりする効果があります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。	●チリソースについて…チリソースは地域や用途によっていろいろなバリエーションがあります。少し甘くて酸味のあるスイートチリソースを学校給食では使用しています。今日は、豚肉に絡めています。ぜひ家庭でもいろいろなチリソースを楽しんで見てください。	●冬野菜について…冬野菜は寒い冬に収穫される野菜で栄養価が高く体を温める効果があるものが多いです。冬は寒さに耐えながら育つため、甘みが強く栄養素が凝縮されています。冬野菜には、だいこんやはくさい、ほうれんそうなどがあります。								
2	火	大山小麦 コッペパン	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 かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん かぶ	チンゲンサイ プロッコリー ハニーマスター しょうが	はくさい パン さとう	あぶら	518 620	23.0 27.3	19.0 22.0	2.8 3.6	●手洗いについて…寒くなると、手洗いがおっくうになるという人もいると思います。手は無意識のうちにいろいろな場所を触るので、その手で食べ物を口に運ぶと、ウイルスが体の中に入ってしまいます。特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いを心がけましょう。	●だいこんについて…だいこんは使う部分によって味に違いがある野菜です。葉が付いている上の部分はみずみずしくて甘く、下の部分は水分が少なく、辛みが強いと言われています。すりおろして使う場合は上の部分を使うなど、料理によって使う部分を変えるとさらにおいしく食べることができます。	●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」を使うことからこの料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにもおいしく食べてもらいたいという願いが込められています。	●スタミナ納豆について…スタミナ納豆は納豆が苦手な子でも納豆を食べやすいよう考案されたメニューです。スタミナ納豆は鳥取県が発祥で中部で考案されました。鳥取県の給食の定番となっています。納豆が苦手な人も挑戦してみてください。	●かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしています。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割は様々です。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。	●クリスマス献立★…今日は一足早いクリスマス献立です。降り積もる雪をイメージしたホワイトシチュー、ブリッコリーをもみの木に見立てたサラダに、クリスマスの定番であるチキンを取り入れ、クリスマスの楽しい雰囲気を表現しました。	●魚の日献立★…さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよしたり、脳の働きをよしたりする効果があります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。	●チリソースについて…チリソースは地域や用途によっていろいろなバリエーションがあります。少し甘くて酸味のあるスイートチリソースを学校給食では使用しています。今日は、豚肉に絡めています。ぜひ家庭でもいろいろなチリソースを楽しんで見てください。	●冬野菜について…冬野菜は寒い冬に収穫される野菜で栄養価が高く体を温める効果があるものが多いです。冬は寒さに耐えながら育つため、甘みが強く栄養素が凝縮されています。冬野菜には、だいこんやはくさい、ほうれんそうなどがあります。									
3	水	ご飯	ご飯	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 こまつな さやいんげん	にんじん しろねぎ さといも こんにゃく	だいこん パン さとう	あぶら	663 775	20.9 24.1	22.5 26.1	2.0 2.2	●手洗いについて…寒くなると、手洗いがおっくうになるという人もいると思います。手は無意識のうちにいろいろな場所を触るので、その手で食べ物を口に運ぶと、ウイルスが体の中に入ってしまいます。特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いを心がけましょう。	●だいこんについて…だいこんは使う部分によって味に違いがある野菜です。葉が付いている上の部分はみずみずしくて甘く、下の部分は水分が少なく、辛みが強いと言われています。すりおろして使う場合は上の部分を使うなど、料理によって使う部分を変えるとさらにおいしく食べることができます。	●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」を使うことからこの料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにもおいしく食べてもらいたいという願いが込められています。	●スタミナ納豆について…スタミナ納豆は納豆が苦手な子でも納豆を食べやすいよう考案されたメニューです。スタミナ納豆は鳥取県が発祥で中部で考案されました。鳥取県の給食の定番となっています。納豆が苦手な人も挑戦してみてください。	●かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしています。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割は様々です。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。	●クリスマス献立★…今日は一足早いクリスマス献立です。降り積もる雪をイメージしたホワイトシチュー、ブリッコリーをもみの木に見立てたサラダに、クリスマスの定番であるチキンを取り入れ、クリスマスの楽しい雰囲気を表現しました。	●魚の日献立★…さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよしたり、脳の働きをよしたりする効果があります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。	●チリソースについて…チリソースは地域や用途によっていろいろなバリエーションがあります。少し甘くて酸味のあるスイートチリソースを学校給食では使用しています。今日は、豚肉に絡めています。ぜひ家庭でもいろいろなチリソースを楽しんで見てください。	●冬野菜について…冬野菜は寒い冬に収穫される野菜で栄養価が高く体を温める効果があるものが多いです。冬は寒さに耐えながら育つため、甘みが強く栄養素が凝縮されています。冬野菜には、だいこんやはくさい、ほうれんそうなどがあります。									
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		ぎゅうにく ぶたにく おから とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ おから とうにゅう	にんじん チンゲンサイ らっきょう きくらげ とうとう パイン	だいこん なじビューレ さとう	あぶら	707 814	25.5 29.3	17.9 20.1	2.0 2.4	●手洗いについて…寒くなると、手洗いがおっくうになるという人もいると思います。手は無意識のうちにいろいろな場所を触るので、その手で食べ物を口に運ぶと、ウイルスが体の中に入ってしまいます。特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いを心がけましょう。	●だいこんについて…だいこんは使う部分によって味に違いがある野菜です。葉が付いている上の部分はみずみずしくて甘く、下の部分は水分が少なく、辛みが強いと言われています。すりおろして使う場合は上の部分を使うなど、料理によって使う部分を変えるとさらにおいしく食べることができます。	●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」を使うことからこの料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにもおいしく食べてもらいたいという願いが込められています。	●スタミナ納豆について…スタミナ納豆は納豆が苦手な子でも納豆を食べやすいよう考案されたメニューです。スタミナ納豆は鳥取県が発祥で中部で考案されました。鳥取県の給食の定番となっています。納豆が苦手な人も挑戦してみてください。	●かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしています。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割は様々です。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。	●クリスマス献立★…今日は一足早いクリスマス献立です。降り積もる雪をイメージしたホワイトシチュー、ブリッコリーをもみの木に見立てたサラダに、クリスマスの定番であるチキンを取り入れ、クリスマスの楽しい雰囲気を表現しました。	●魚の日献立★…さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよしたり、脳の働きをよしたりする効果があります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。	●チリソースについて…チリソースは地域や用途によっていろいろなバリエーションがあります。少し甘くて酸味のあるスイートチリソースを学校給食では使用しています。今日は、豚肉に絡めています。ぜひ家庭でもいろいろなチリソースを楽しんで見てください。	●冬野菜について…冬野菜は寒い冬に収穫される野菜で栄養価が高く体を温める効果があるものが多いです。冬は寒さに耐えながら育つため、甘みが強く栄養素が凝縮されています。冬野菜には、だいこんやはくさい、ほうれんそうなどがあります。									
5	金	ご飯	ご飯	しいらのノンエッグ マヨネーズ焼き	しゅんぎくのみぞ汁 スタミナ納豆		しいら みそ とりにく なっとう	ぎゅうにゅう わかめ グリンピース	にんじん しゆんざく ねぎ	えのきだけ たまねぎ だいこん こんにく しゃうが	こめ ノンエッグ マヨネーズ	510 614	23.8 28.8	12.2 14.9	2.1 2.5	●手洗いについて…寒くなると、手洗いがおっくうになるという人もいると思います。手は無意識のうちにいろいろな場所を触るので、その手で食べ物を口に運ぶと、ウイルスが体の中に入ってしまいます。特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いを心がけましょう。	●だいこんについて…だいこんは使う部分によって味に違いがある野菜です。葉が付いている上の部分はみずみずしくて甘く、下の部分は水分が少なく、辛みが強いと言われています。すりおろして使う場合は上の部分を使うなど、料理によって使う部分を変えるとさらにおいしく食べることができます。	●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」を使うことからこの料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにもおいしく食べてもらいたいという願いが込められています。	●スタミナ納豆について…スタミナ納豆は納豆が苦手な子でも納豆を食べやすいよう考案されたメニューです。スタミナ納豆は鳥取県が発祥で中部で考案されました。鳥取県の給食の定番となっています。納豆が苦手な人も挑戦してみてください。	●かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしています。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割は様々です。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。	●クリスマス献立★…今日は一足早いクリスマス献立です。降り積もる雪をイメージしたホワイトシチュー、ブリッコリーをもみの木に見立てたサラダに、クリスマスの定番であるチキンを取り入れ、クリスマスの楽しい雰囲気を表現しました。	●魚の日献立★…さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよしたり、脳の働きをよしたりする効果があります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。	●チリソースについて…チリソースは地域や用途によっていろいろなバリエーションがあります。少し甘くて酸味のあるスイートチリソースを学校給食では使用しています。今日は、豚肉に絡めています。ぜひ家庭でもいろいろなチリソースを楽しんで見てください。	●冬野菜について…冬野菜は寒い冬に収穫される野菜で栄養価が高く体を温める効果があるものが多いです。冬は寒さに耐えながら育つため、甘みが強く栄養素が凝縮されています。冬野菜には、だいこんやはくさい、ほうれんそうなどがあります。									
8	月	ご飯	ご飯	さけのあかね だれかけ	豆乳みそ汁 五目ひじき		さけ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき グリンピース	にんじん ほれんそう グリンピース	だいこん しめじ キャベツ しゃうが	あぶら	673 783	25.3 29.3	19.8 23.0	2.7 3.1	●手洗いについて…寒くなると、手洗いがおっくうになるという人もいると思います。手は無意識のうちにいろいろな場所を触るので、その手で食べ物を口に運ぶと、ウイルスが体の中に入ってしまいます。特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いを心がけましょう。	●だいこんについて…だいこんは使う部分によって味に違いがある野菜です。葉が付いている上の部分はみずみずしくて甘く、下の部分は水分が少なく、辛みが強いと言われています。すりおろして使う場合は上の部分を使うなど、料理によって使う部分を変えるとさらにおいしく食べることができます。	●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」を使うことからこの料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにもおいしく食べてもらいたいという願いが込められています。	●スタミナ納豆について…スタミナ納豆は納豆が苦手な子でも納豆を食べやすいよう考案されたメニューです。スタミナ納豆は鳥取県が発祥で中部で考案されました。鳥取県の給食の定番となっています。納豆が苦手な人も挑戦してみてください。	●かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「か													

令和7年度



## 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  
なつちゃんとつとりし 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

鳥取市学校給食イメージキャラクター  
TORIきゅうちゃん