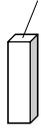
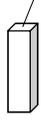
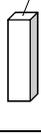
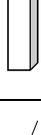
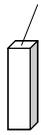
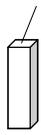
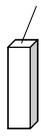
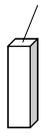
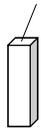
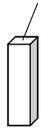




日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨 菌をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
3	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	ビーフカレーシチュー  たくあんサラダ	デザート ほか	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ ごぼう	ごはん あぶら	あぶら	小学校 813	小学校 26.7	小学校 27.5	小学校 2.7	<p>●今日の給食について…この献立は湖東中学校3年生の「卒業前に食べたい給食」を再現したものです。少し早いですが、小学生から中学生のみなさんがそろって食べられる日に実施します。湖東中学校3年生は小学生の頃から残量が少ない学年です。見習いたいですね。</p>	
4	火	ごはん		いわしのしょうが煮	だいこんと油揚げのみそ汁  根菜の炒め物		いわし あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ごぼう	はくさい だいこん れんこん しょうが	ごはん さとう	あぶら	小学校 654	小学校 23.2	小学校 19.8	小学校 2.5	<p>●れんこんについて…今日の根菜炒めに、れんこんを使っています。れんこんは、はすの地下茎で、旬の冬に水の下の方の泥の中からはりだします。ビタミンCがたくさん含まれているので、皮膚の健康を保ちます。カサカサ肌や手荒れの予防にビタミンCがしっかり役立ちます。</p>	
5	水	こめこ 米粉パン		とうにゅう 豆乳グラタン	ぎゅうにく おむぎ 牛肉と押し麦のスープ  たこのおなかサラダ		とうにゅう ベーコン ぎゅうにく たこ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ほうれんそう かぶ エリンギ	セロリ たまねぎ かぶ エリンギ	ごめこパン オリーブあぶら ごむぎこ おしむぎ さとう	あぶら	小学校 552	小学校 26.8	小学校 16.5	小学校 3.1	<p>●たこについて…今日のたこは、鳥取港で水揚げされたものです。海外では「デビルフィッシュ(悪魔の魚)」と呼ばれ、食する国は少ないですが、日本は全世界の2/3を消費しています。ほとんど輸入に頼っているので、地元のとこが食べられることは幸せですね。</p>	
6	木	ごはん		あか 赤がれの 甘酢あんかけ	ゆずの香汁  河内さといものみそ煮		あか とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しめじ ゆず えだまめ	たまねぎ しめじ ゆず えだまめ	ごはん あぶら でんぶ ごむぎこ さといも こんにやく	あぶら	小学校 620	小学校 25.6	小学校 15.2	小学校 2.1	<p>●さといもについて…学校給食に使っているさといもは、鳥取市河内で栽培されたものです。5月に作付け、10月上旬から12月上旬にかけて収穫をします。日本では稲より早く栽培が始まり、縄文時代の主食だったそうです。さといもの栽培技術を稲作に活かしたと推測されています。</p>	
7	金	ごはん		ぎょうざ	かにのスープ  にらとはるさめの炒め物		ぶたにく かに ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しろねぎ	もやし だいこん しいたけ しろねぎ	ごはん ごまあぶら ごま はるさめ さとう	あぶら	小学校 582	小学校 20.2	小学校 12.5	小学校 2.0	<p>●かにについて…鳥取の冬の味覚といえば、「かに」です。疲労回復や視力の向上に役立つタウリンや成長を促す亜鉛が多く含まれます。今日は、かにの身を入れたスープを作りました。旬の味を味わってください。</p>	
10	月	ごはん		豚肉のマスタード ソースがらめ	カリフラワーのスープ  ほうれんそうのソテー		ぶたにく ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ パセリ しめじ ほうれんそう カリフラワー エリンギ キャベツ	たまねぎ しめじ ほうれんそう カリフラワー キャベツ	ごはん あぶら ごむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら	小学校 665	小学校 22.7	小学校 20.9	小学校 2.3	<p>●カリフラワーについて…カリフラワーはキャベツを品種改良した野菜で、花のつぼみの部分を私たちは食べています。ビタミンCが豊富で、ウイルスに対する抵抗力をつけ、かぜを予防する働きがあります。今日はカリフラワーの栄養がしっかりとれるようにスープにしました。</p>	
11	火	ごはん		ますの塩焼き	すき焼き  金時豆の含め煮		ます ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう にんじん はくさい ごぼう たまねぎ しろねぎ えのきたけ	はくさい ごぼう たまねぎ しろねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	小学校 662	小学校 30.6	小学校 14.0	小学校 1.8	<p>●きんときまめについて…いんげん豆の一種です。豆類の中で、「食物繊維の宝庫」と言われ、お腹の調子を整えます。またワイン色はポリフェノールで、血液をさらさらにする働きがあるので、冷え症やしもやけ予防になります。</p>	
12	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ローストチキン	もみの木スープ  ラディッシュサラダ	クリスマス ケーキ	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい	にんにく しょうが たまねぎ はくさい	コッペパン ドレッシング クリスマスケーキ さとう	あぶら	小学校 717	小学校 28.4	小学校 31.5	小学校 3.4	<p>★クリスマス献立★…今日は、一足早いクリスマス献立です。クリスマスの定番「ローストチキン」、ブロッコリーをもみの木に見立てたスープ、サントさんのトレードカラーと雪をイメージしたサラダの組み合わせです。楽しんで食べてください。</p>	

※太字の食材は鳥取市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。



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						栄養価				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
13	木	ごはん		さわらのフライ	豆腐のスープ 砂丘の宝石炒め	さわら 豆腐 とりこ	ぎゅうにゅう もずく ねぎ トマト	にんじん ピーマン キャベツ らっきょう	えのきたけ たまねぎ キャベツ らっきょう	ごはん さとう でんぶ パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 632	小学校 25.6	小学校 18.0	小学校 2.0	<p>●らっきょうについて…鳥取市の自慢の一つである「らっきょう」は、透き通るような白さから、「砂の宝石」と呼ばれます。生産者の子どもたちに「まるごと食べてほしい」という熱い思いを献立に取り入れた、「砂丘の宝石炒め」を作りました。</p>	
14	金	ごはん		信田煮	いわしのつみれ汁 切干大根の梅和え	あぶらあげ とりこ ぶたにく いわし	ぎゅうにゅう こまつな えだまめ みそ	にんじん こまつな えだまめ きりぼしだいこん	はくさい ごぼう しろねぎ うめ	ごはん さとう		小学校 663	小学校 23.2	小学校 18.3	小学校 3.2	<p>●切干大根について…11月中旬から冬の間に、寒風にさらしながら天日干しにして作ります。日光と風の力で水分が抜けて、甘みや栄養素がアップします。生の大根と比べて、カルシウムは23倍、食物繊維は16倍も含まれます。</p>	
17	月	ごはん		はたはたのから揚げ	おでん はくさいのごま和え	はたはた とりこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい	ごはん こむぎこ でんぶ さといも	あぶら じゃがいも	小学校 619	小学校 23.7	小学校 15.1	小学校 1.7	<p>●はたはたについて…はたはたは、「スイミー」のような群れをなす魚です。体の表面はつるりとしていて、ふだんは深海の砂泥底にいますが、11月～12月になると大群で浅い海に来て産卵します。雪が降り出す前の雷の鳴り響くころによくとれるので「カミナリ魚」とも呼ばれます。</p>	
18	火	ごはん		お好み平つくね	ぽかぽか豆乳みそ汁 きんぴらごぼう	とりこ あぶらあげ とうにゅう さつまあげ	ぎゅうにゅう こまつな とうがらし みそ	にんじん たまねぎ ごぼう さやいんげん	キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん しらたまご こんにやく さとう	あぶら	小学校 688	小学校 20.9	小学校 20.1	小学校 2.6	<p>★かみかみ献立★…8のつく日はかみかみ献立の日です。かみごたえのある食材を使用したり、切り方を大きくしたりするなどの工夫をしています。今日は、歯ごたえのあるごぼうを使った「きんぴらごぼう」です。よくかむことで、あごの発達を促し、歯並びがよくなります。</p>	
19	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのバジルフライ	しかのじょうかまち 鹿野城下町ジンジャースープ さつまいもとらっきょうのサラダ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー バジル	かぶ たまねぎ しょうが らっきょう	コッペパン さつまいも こむぎこ こめこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ パンこ	小学校 632	小学校 22.6	小学校 25.2	小学校 3.3	<p>★とっとりふるさと探検献立★…今月のふるさと探検食材は、「しょうが」です。鳥取市のしょうが所といえば、気高町をイメージする人が多いかもしれませんが、隣の鹿野町でも栽培されています。しょうがの栽培を根付かせたしかのじょうかまちのりとう 鹿野城主亀井茲矩公にちなみ、スープの名前を考えました。</p>	
20	木	ごはん		ミートボールのチリソースかけ	なめこのスープ チンゲンサイの炒め物	とりこ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう たらし チンゲンサイ たけのこ	にんじん たらし チンゲンサイ キャベツ	なめこ はくさい だいこん キャベツ	ごはん さとう パンこ	あぶら ごま	小学校 597	小学校 20.0	小学校 14.1	小学校 2.3	<p>●なめこについて…独特のぬめりが人気のきのこです。名前の由来は、表面がぬめりで「なめらか」なことから、「ナメラキノコ」になり、それが省略されてなめこになりました。このぬめりは、鼻やのどの粘膜を保護してかぜやインフルエンザなどから守ってくれます。</p>	
21	金	わかめ ごはん		さばのゆずみそかけ	しゅんぎくとゆばのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮	さば みそ ゆば とりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しゅんぎく かぼちゃ たまねぎ	ゆず しいたけ だいこん グリーンピース	ごはん さとう でんぶ		小学校 640	小学校 26.5	小学校 15.3	小学校 2.9	<p>★冬至献立★…冬至は、一年で一番夜が長い日で、かぼちゃを食べてゆず湯につかり無病息災を願う習慣があります。昔は、夏に収穫したかぼちゃを保存して、冬場の大切な栄養源として食べられました。今日は、明日の冬至にちなみ、かぼちゃとゆずを使った献立です。</p>	
25	火	ごはん		たらの揚げ煮	キムチスープ ながいものオイスターソース炒め	たら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ はくさい	しろねぎ しょうが キムチ しいたけ	ごはん でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 658	小学校 28.4	小学校 15.8	小学校 2.9	<p>●たらについて…今日は鳥取港で水揚げされたたらを油で揚げ、白ねぎとしょうがを加えた甘辛いタレとからめた揚げ煮を作りました。たらの生いめりよくつよ 命力は強く、平均寿命は13～14年と、魚としては長生きです。このことから、正月のおせちに使われます。</p>	

※太字の食材は鳥取市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。