

# 12月の予定献立表

## 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



| 日  | 曜日 | 主食           | 牛乳 | おかず                |                                  | デザート<br>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・<br>菌をつくる(赤) |               | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)         |                                       | おもに熱や力の<br>もとになる(黄)                        |                      | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g    | 食塩<br>g    |   |
|    |    |              |    |                    |                                  |                  | 第1群                    | 第2群           | 第3群                          | 第4群                                   | 第5群  | 第6群                  |               |            |            |            |   |
| 2  | 月  | ごはん          | 牛乳 | 春巻き                | スタミナスープ<br>キャベツの中華炒め             |                  | ぶたにく<br>とりにく<br>まぐろ    | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>にら                   | もやし<br>にんにく<br>たまねぎ                   | ごはん<br>さとう<br>こめこ<br>キャベツ                  | あぶら<br>ごまあぶら<br>こむぎこ | 小学校<br>中学校    | 小学校<br>中学校 | 小学校<br>中学校 | 小学校<br>中学校 | ●にらについて...にらは、疲労回復に役立つビタミンB1のはたらきを活性化させる効果があります。そのため、ビタミンB1を多く含む豚肉との相性がバツグンです。今日は、ピリ辛にしたスープの中に取り入れました。体の中から温まりましょう。   |
| 3  | 火  | ごはん          | 牛乳 | しいらの香味だれかけ         | さつまい汁<br>はくさいのり酢和え               |                  | しいら<br>とりにく<br>みそ      | ぎゅうにゅう<br>のり  | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな           | しろねぎ<br>しょうが<br>だいこん                  | ごはん<br>さとう<br>でんぷん<br>さつまいも                |                      | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●さつまい汁について...「さつまい汁」といえば、さつまいもの入ったみそ汁を想像する人も多いと思いますが、鶏肉を使った奥だくさんのみそ汁のことを「さつまい汁」と言います。さつまいもの甘みと鶏肉のうま味を感じながら、味わって食べてみてください。                                       |
| 4  | 水  | 大山小麦<br>コッパン | 牛乳 | 豚肉のハニー<br>マスタードがらめ | スープパゲッティ<br>コールスローサラダ            |                  | ぶたにく<br>ベーコン           | ぎゅうにゅう        | ほうれんそう<br>にんじん               | たまねぎしめじ<br>スイートコーン<br>キャベツ<br>きゅうり    | コッパン<br>ごめこ<br>でんぷん<br>スパゲッティ              | あぶら<br>ドレッシング        | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●コールスローサラダについて...コールスローサラダとは、細かく切ったキャベツを使ったサラダのことです。細かく切ることで味がなじみやすく、よりおいしく食べられます。キャベツは、季節に合わせて品種が作られ、一年中出荷されています。冬キャベツは「寒玉」ともいわれ、球がしっかりと締まって加熱してもくずれず、甘みが増します。 |
| 5  | 木  | ごはん          | 牛乳 | さけのグリル             | 野菜ポトフ<br>ジャーマンポテト                |                  | さけ<br>チキンハム            | ぎゅうにゅう        | バジル<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ | キャベツ<br>だいこん<br>エリンギ<br>たまねぎ          | ごはん<br>じゃがいも                               | あぶら                  | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●ジャーマンポテトについて...ジャーマンポテトとは、じゃがいもをメインに使う料理のことを言います。ゆでたり蒸したりしたじゃがいもと、ベーコン、たまねぎを炒めて作ります。今日は、チキンハムと一緒に炒めました。  |
| 6  | 金  | ごはん          | 牛乳 | 鶏肉の梅みそ焼き           | もずくのすまし汁<br>高野豆腐の含め煮             |                  | とりにく<br>みそ<br>こうやどうふ   | ぎゅうにゅう<br>もずく | こまつな<br>にんじん                 | うめ<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>えだまめ           | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                         |                      | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●梅について...梅は熟すと良い香りがしますが、青梅には体に有毒な成分が含まれています。そのため、生で食べるのには向いていません。そこでおいしく食べるために様々なものに加工されています。代表的なものが梅干しです。梅干しには、クエン酸が豊富に含まれており、疲労回復、食欲増進、殺菌効果があります。             |
| 9  | 月  | ごはん          | 牛乳 | 揚げしゅうまい            | はるさめスープ<br>チンゲンサイの<br>オイスターソース炒め |                  | とりにく<br>ぶたにく           | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ         | もやし<br>しめじ<br>たまねぎ                    | ごはん<br>はるさめ<br>さとう<br>こむぎこ                 | あぶら                  | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●はるさめについて...はるさめは、もやしの原料である緑豆やいもなどのでんぷんを使用した乾麺のことです。透明で細長い形が春に降り注ぐ細い雨に似ていることから「春雨」という名前がつけました。今日はスープに取り入れています。つるりとした食感を楽しみながら食べてみてください。                         |
| 10 | 火  | ごはん          | 牛乳 | はまちのごまだれかけ         | 具だくさん汁<br>こまつなの煮びたし              |                  | はまち<br>みそ<br>あぶらあげ     | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな           | キャベツ<br>たまねぎ<br>えのきたけ                 | ごはん<br>ごま<br>さつまいも<br>こんにやく                | あぶら                  | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ★魚の白献立★...毎月10日は、「魚の日献立」です。はまちは成長とともに名前が変わる出世魚で、縁起の良い魚として知られています。鳥取では小さいものから、はまち・まるご・ぶりと呼びます。はまちのような青魚には、血液をさらさらにしたり、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高めたりする働きがあります。          |
| 11 | 水  | 大山小麦<br>コッパン | 牛乳 | クリスピーチキン           | 冬野菜のミネストローネ<br>もみの木サラダ           | クリスマス<br>カップデザート | とりにく                   | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>トマト<br>ブロッコリー        | カリフラワー<br>たまねぎ<br>セロリ<br>キャベツ<br>にんにく | コッパン<br>さとう<br>でんぷん<br>ごめこ<br>クリスマスカップデザート | あぶら<br>ドレッシング        | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ★クリスマス献立★...今日は、一足早いクリスマス献立です。サクサクとした食感のクリスピーチキンや、星型のマカロニを入れたミネストローネ、もみの木に見立てたサラダを取り入れました。みんなで楽しんで食べましょう。   |
| 12 | 木  | ごはん          | 牛乳 | さばの塩焼き             | なめこのすまし汁<br>炒りどり                 |                  | さば<br>とうふ<br>とりにく      | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ほうれんそう<br>さいやいげん     | なめこ<br>はくさい<br>だいこん<br>しょうが           | ごはん<br>さとう                                 | あぶら                  | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●炒りどりについて...炒りどりは、鶏肉と根菜類などを油で炒めてから、だしや調味料を加えて煮る和風の炒め物です。油で炒めることで、うま味とコクが出て、照りもよく仕上がります。鶏肉を炒めることからこの名がつけました。   |

\*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<br>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・<br>菌をつくる(赤)         |        | おもに体の調子<br>をととのえる(緑)             |   | おもに熱や力<br>のもとになる(黄)                      |                | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g    | 食塩<br>g    |  |
|    |    |                          |    |            |                               |                | 第1群                            | 第2群    | 第3群                              | 第4群   | 第5群                                      | 第6群            |               |            |            |            |  |
| 13 | 金  | ごはん                      | 牛乳 | フランクフルト    | カレーシチュー<br>キャベツのマリネ           |                | とりにく<br>ぶたにく<br>とりレバー<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん                             | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり  | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                      | あぶら<br>オリーブあぶら | 小学校<br>中学校    | 小学校<br>中学校 | 小学校<br>中学校 | 小学校<br>中学校 | ●キャベツのマリネについて…マリネという言葉は、フランス語で「浸す」という意味です。今日のキャベツのマリネは、給食センターでマリネ液と呼ばれるドレッシングを手作りし、野菜と一緒に和えています。オリーブ油をたっぷり使用し、野菜のおいしさが引き立つ味わいとなっています。                    |
| 16 | 月  | ごはん                      | 牛乳 | 肉団子        | ふのすまし汁<br>だいこんのみそ煮            |                | とりにく<br>ぶたにく<br>みそ             | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん             | えのきたけ<br>たまねぎ<br>はくさい<br>だいこん   | ごはん<br>さとう ぶ<br>でんぶん<br>さといも             |                | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●ふについて…「ふ」とは、小麦粉を練って洗う作業をくり返して作られる食べ物です。栄養価の高い食材で、たんぱく質が多く含まれているだけでなく、カルシウムや亜鉛、鉄分などのミネラルも豊富に含まれています。今日の給食のように汁物に入れることでだし汁を吸い、やわらかい食感になります。               |
| 17 | 火  | ごはん                      | 牛乳 | かつおのメンチカツ  | 豚汁<br>五目ひじき                   |                | かつお<br>ぶたにく<br>みそ              | ぎゅうにゅう | にんじん                             | だいこん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>しょうが<br>しろねぎ<br>れんこん<br>グリーンピース               | ごはん<br>こむぎこ<br>さつまいも<br>こんにやく<br>さとう パンこ | あぶら            | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●豚汁について…豚汁は豚肉と根菜などを一緒に煮込み、みそで調味した料理です。臭が多く、みその香りが強いことが特徴です。豚肉から出る油が汁を覆い冷めにくいため、寒い時期や寒い地域で食べられることが多いです。地域によって入れる具材や味付け、呼び名が異なります。                         |
| 18 | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン | 牛乳 | チリコンカン     | 白ねぎのスープ<br>かみかみごぼうサラダ         |                | ぶたにく<br>だいず                    | ぎゅうにゅう | パセリ<br>にんじん<br>トマト               | たまねぎ<br>にんにく<br>かぶ<br>キャベツ<br>しろねぎ<br>しめじ                             | コッペパン<br>さとう<br>ごまドレッシング<br>でんぶん         | あぶら            | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ★かみかみ献立★…8の付く日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べることで、あごの発達や脳の血流が増え脳の発育にも効果があります。今日はサラダにごぼうを入れ、かむことを意識できるようにしました。またごぼうには、ビタミンB群やビタミンEなどが豊富に含まれ、免疫力アップに効果があります。         |
| 19 | 木  | ごはん                      | 牛乳 | いわしのおかか煮   | ほうれんそうのみそ汁<br>ブロッコリーのこんぶ和え    | 毎月19日は<br>食育の日 | いわし<br>かつおぶし<br>とりにく<br>みそ     | ぎゅうにゅう | ほうれんそう<br>にんじん                   | たまねぎ<br>はくさい<br>アロココリー  | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                      | あぶら            | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ★とっとりふるさと探検献立～アロココリー～★…アロココリーにはビタミンやミネラルが豊富に含まれています。とくにカロテンやビタミンCは風邪の予防に効果的です。わたしたちが主に食べているところは花蕾と呼ばれている花のつぼみの部分ですが、茎の部分も栄養豊富で、ゆでると甘みがあり、おいしく食べられます。     |
| 20 | 金  | ごはん                      | 牛乳 | 豆乳コーンコロケ   | 根菜のコンソメ煮<br>カラフルソテー           |                | とうにゅう<br>ウインナー                 | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん<br>ピーマン           | スイートコーン<br>だいこん<br>もやし<br>こんにやく<br>ごぼう<br>キャベツ<br>こむぎこ<br>たまねぎ<br>パンこ | ごはん<br>こんにやく<br>こむぎこ<br>パンこ              | あぶら            | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●豆乳について…今日のコロケには、豆乳が入っています。豆乳は、水に浸した大豆に水を加えてすりつぶして加熱した後、布などでこして作ります。豆乳には筋肉を作るたんぱく質が多く含まれます。そのまま飲むのが苦手な人も食べやすいように料理の中に取り入れれました。ぜひ食べてみてください。               |
| 23 | 月  | ごはん                      | 牛乳 | さばのゆずあんかけ  | れんこんのみそ汁<br>かぼちゃと<br>さつまいもの煮物 |                | さば<br>あぶらあげ<br>みそ              | ぎゅうにゅう | にんじん<br>かぼちゃ                     | ゆず<br>だいこん<br>グリーンピース<br>れんこん<br>たまねぎ<br>しろねぎ                         | ごはん<br>でんぶん<br>さとう<br>さつまいも              | あぶら            | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ★冬至献立★…12月21日は「冬至」です。冬至とは、1年のうち最も昼が短く、夜が長い日です。昔からこの日は、かぼちゃを食べてゆず湯に入る風習があります。また、「ん」がつく食べ物を食べると幸運になるといふ言い伝えがあります。今日は、れんこんやかぼちゃ(なんきん)を取り入れました。味わっていただきましょう。 |
| 24 | 火  | ごはん                      | 牛乳 | 竹輪の磯辺揚げ    | 白玉のすまし汁<br>しゅんぎくのごま和え         |                | ちくわ<br>あおのり                    | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな<br>しゅんぎく            | たまねぎ<br>はくさい  | ごはん<br>こむぎこ<br>しらたまだんご<br>さとう            | あぶら<br>ごま      | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●しゅんぎくについて…しゅんぎくは春の菊と書かれたため、春が旬だと思われがちですが、旬は冬です。春に黄色い花を咲かせ、葉が菊の葉と似ていることから春菊といわれています。春菊の独特な香りは、食欲増進やせきを止めるなどの効果があるといわれています。                               |
| 25 | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン | 牛乳 | 手づくりミートローフ | かぶのスープ<br>ファイバーサラダ            |                | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>とうにゅう | ぎゅうにゅう | ピーマン<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>ほうれんそう | トマト<br>きりぼしだいこん<br>スイートコーン<br>かぶ<br>キャベツ<br>しめじ<br>たまねぎ               | コッペパン<br>じゃがいも<br>パンこ<br>さとう             | ノンエッグ<br>マヨネーズ | 小学校           | 小学校        | 小学校        | 小学校        | ●ファイバーサラダについて…ファイバーサラダのファイバーとは「繊維」という意味です。今日は、食物繊維が豊富な切干大根を入れたサラダにしました。切干大根は、大根の水分が抜けて栄養素が凝縮されるため、生の状態よりも約15倍の食物繊維が含まれています。                              |

※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。