

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・ 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ごはん		春巻き	スタミナスープ キャベツの中華炒め		ぶたにく とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし にんにく たまねぎ はくさい キャベツ	ごはん さとう こめこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 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		しいらの香味だれかけ	さつまい はくさいのり酢和え		しいら とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	しろうぎ しょうが だいこん はくさい	ごはん さとう でんぶん さつまいも		566 645	24.3 28.0	10.6 11.0	1.8 2.2	●さつまいもについて・・・「さつまい」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、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことを「さつまい」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 コッペパン		豚肉のハニー マスタードがらめ	スープスパゲッティ コールスローサラダ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎしめじ スイートコーン キャベツ きゅうり	あぶら こめこ でんぶん スパゲッティ		675 805	29.8 35.1	27.1 31.5	2.8 3.5	●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		さけのグリル	野菜ポトフ ジャーマンポテト		さけ チキンハム	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	キャベツ だいこん エリンギ たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	553 633	24.3 28.1	11.1 12.1	1.8 2.3	●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		鶏肉の梅みそ焼き	もずくのすまし汁 高野豆腐の含め煮		とりにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん	うめ たまねぎ えのきたけ えだまめ	ごはん さとう でんぶん		559 657	24.2 30.2	12.4 14.0	1.9 2.8	●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		揚げしゅうまい	はるさめスープ チンゲンサイの オイスターソース炒め		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	もやし しめじ たまねぎ だいこん	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら	650 715	20.3 21.5	19.8 20.0	1.7 2.1	●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ぶ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かい雨に似ていることから「春雨」という名前がつけられました。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		はまちのごまだれかけ	具だくさん汁 こまつなの煮びたし		はまち みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん さつまいも こんにやく さとう でんぶん	ごま	624 720	24.2 27.7	17.6 19.9	1.7 2.2	★魚の日献立★・・・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ます。動きがあります。
11	水	大山小麦 コッペパン		クリスピーチキン	冬野菜のミネストローネ もみの木サラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ セロリ キャベツ にんにく	あぶら さとう でんぶん こめコマロニ クリスマスデザート		637 754	23.5 27.7	23.5 26.8	3.0 3.7	★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		さばの塩焼き	なめこのすまし汁 炒りどり		さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	なめこ はくさい だいこん しょうが	ごはん さとう	あぶら	597 688	24.2 28.1	17.6 20.0	1.7 2.3	●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られました。

※本日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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
13	金	ごはん		フランクフルト	カレーシチュー キャベツのマリネ		とりにく ぶたにく とりレバー かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 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		肉団子	ふのすまし汁 だいこんのみそ煮		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さやいんげん	えのきたけ たまねぎ はくさい だいこん	ごはん さとう ぶ でんぶん さといも		591 650	21.6 23.0	14.7 14.8	1.9 2.3	●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はなく、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		かつおのメンチカツ	豚汁 五目ひじき		かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん キャベツ しょうが れんこん グリーンピース	ごはん さつまいも こんにやく さとう パンこ	あぶら	624 750	20.1 23.6	17.6 21.8	1.9 2.2	●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。具が多く、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	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	白ねぎのスープ かみかみごぼうサラダ		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう パセリ にんじん トマト	たまねぎ にんにく かぶ しょうが しめじ	コッペパン さとう でんぶん	あぶら ごまドレッシング	569 673	24.7 28.7	22.6 25.7	3.1 3.7	★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		いわしのおかか煮	ほうれんそうのみそ汁 ブロッコリーのこんぶ和え		いわし かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも さとう	584 673	22.1 25.2	14.9 16.7	1.8 2.3	★とっとりふるさと探検献立～フロccoli～★…フロccoli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		豆乳コーンコロッケ	根菜のコンソメ煮 カラフルソテー		とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ピーマン	スイートコーン だいこん もやし ごぼう キャベツ たまねぎ	ごはん こんにやく こむぎこ パンこ	あぶら	627 734	17.4 20.0	20.1 23.9	2.0 2.3	●豆乳について…今日のコロッケには、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ました。ぜひ食べてみてください。	
23	月	ごはん		さばのゆずあんかけ	れんこんのみそ汁 かぼちゃと さつまいもの煮物		さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ	ゆず だいこん グリーンピース れんこん たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら	643 744	24.4 28.3	18.0 20.5	1.9 2.3	★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す。	
24	火	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	白玉のすまし汁 しゅんぎくのごま和え		ちくわ あおのり	ぎゅうにゅう にんじん こまつな しゅんぎく	たまねぎ はくさい	ごはん こむぎこ しらたまご さとう	あぶら ごま	661 729	21.8 23.3	16.5 16.7	2.4 2.8	●しゅんぎくについて…しゅんぎくは春の菊と書くため、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	大山小麦 コッペパン		手づくりミートローフ	かぶのスープ ファイバーサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう ピーマン トマト にんじん ブロッコリー	きりぼしだいこん スイートコーン じゃがいも かぶ キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ	ノンエッグ マヨネーズ	606 719	25.5 29.9	25.0 29.2	2.9 3.7	●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。	

※本学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」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。