



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 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | | デザート ほか | 食べもののほたらき・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 | | おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) | | おもとに体の調子をとのえる(緑) | | おもと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 | | 揚げしゅうまい | キムチスープ チャプチェ | | ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん にら ねぎ | だいこん たまねぎ にんにく しょうが | こめ こむぎこ はるさめ さとう | あぶら ごまあぶら | 小学校 692 | 小学校 21.2 | 小学校 24.1 | 小学校 2.6 | ★12月の給食目標について…12月の給食目標は、「寒さに負けないからだをつくろう」です。にんじんなどの色の濃い野菜には「カロテン」という栄養素が多く含まれ、のどや鼻の粘膜をじょうぶにしてくれます。 |
| 3 | 火 | だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン | | 若鶏肉の バジル焼き | はくさいのクリーム スパゲッティ ごぼうサラダ | | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | バジル にんじん | にんにく はくさい しめじ しろねぎ | コッペパン スパゲッティ | あぶら ドレッシング | 小学校 656 | 小学校 28.7 | 小学校 21.8 | 小学校 3.0 | ●手洗いについて…寒くなると、手を洗うことがおっくうになりがちではありません。でも、手は無意識のうちにいろいろな場所を触りますね。そして、ウイルスのついた手で食べ物を口に取り込むことで、ウイルスも体内に入ってきます。ウイルスを入れないために、特に食事前には石けんを使って、ていねいな手洗いをしましょう。 |
| 4 | 水 | ごはん | | いわしの さっぱり煮 | こまつなのみそ汁 白ねぎのカレー炒め | | いわし ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな さやいんげん | かぼす だいこん しろねぎ | こめ さといも こんにやく さとう | あぶら | 小学校 607 | 小学校 23.7 | 小学校 16.1 | 小学校 2.6 | ●白ねぎについて…白ねぎは、鳥取県内で多く栽培されています。白ねぎ特有の香りは「アリシン」という成分で、疲れをとったり風邪を予防したりする働きがあります。 |
| 5 | 木 | ごはん | | 砂の宝石箱 | はるさめのスープ たことブロッコリーのソテー | | ぎゅうにく ぶたにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ ブロッコリー | たまねぎ らっきょう なし きくらげ | こめ パンこ さとう | あぶら | 小学校 677 | 小学校 27.6 | 小学校 18.5 | 小学校 2.4 | ●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」を使うことから料理名をつけました。らっきょうが苦手な子どもたちにおいしく食べてもらいたいとの願いが込められたメニューです。 |
| 6 | 金 | しょうが ごはん | | はまちのフライ | しゅんぎくのみそ汁 納豆和え | | あぶらあげ はまち なっとう ハム | ぎゅうにゅう | にんじん しゅんぎく ほうれんそう | しょうが えのきたけ たまねぎ | こめ こむぎこ パンこ | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 小学校 648 | 小学校 23.3 | 小学校 19.1 | 小学校 2.1 | ●しょうがについて…しょうがの辛み成分であるショウガオールは、体を温める働きがあります。免疫力を高めるため、かぜ予防にぴったりの食材です。今日は、鳥取市でとれたしょうがを使った「しょうがごはん」です。 |
| 9 | 月 | ごはん | | さけの あかねだれかけ | ほうれんそうの豆乳みそ汁 五目ひじき | | さけ とりにく とうにゅう みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ひじき ほうれんそう さやいんげん | たまねぎ だいこん えのきたけ | こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ | あぶら | 小学校 674 | 小学校 25.3 | 小学校 19.8 | 小学校 2.7 | ●豆乳について…豆乳は、大豆からつくられます。大豆に含まれるレシチンは、脳の細胞を活性化したり、血液の循環をよくしたり、また、肌の健康を保つたりする働きがあります。今日は、豆乳と相性のよいみそを組み合わせ、豆乳みそ汁にしました。 |
| 10 | 火 | だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン | | 若鶏肉の プロバンス風 | はくさいのスープ ジャーマンながいも | | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | トマト チンゲンサイ パセリ | たまねぎ にんにく はくさい しろねぎ かぶ | コッペパン さとう ながいも | あぶら オリーブあぶら | 小学校 553 | 小学校 25.7 | 小学校 20.3 | 小学校 2.8 | ●はくさいについて…冬を代表する野菜の一つです。ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。雪が降った後のはくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘味が増しておいしくなります。 |
| 11 | 水 | ごはん | | さわらの スタミナ焼き | 白玉だんご汁 炒り豆腐 | | さわら とりにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ えだまめ | しょうが にんにく しいたけ コーン | こめ さとう こんにやく | あぶら | 小学校 501 | 小学校 19.4 | 小学校 7.4 | 小学校 2.1 | ●さわらについて…さわらに含まれる脂質には、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりするはたらきがあります。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。 |
| 12 | 木 | ごはん | | 豚肉のチリソース がらめ | かぶのスープ さつまいものサラダ | | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | かぶ たまねぎ コーン | こめ さとう さつまいも | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 小学校 601 | 小学校 24.1 | 小学校 14.3 | 小学校 1.8 | ●かぶについて…かぶには、ビタミンCが多く含まれています。生でもおいしいかぶですが、煮るととろけるようにやわらかくなります。寒い時期、とくにおいしい野菜です。今日は、かぶのスープにしました。 |

※太字の食材は河原産、用瀬産、佐治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。



がつ よ ていこんだてひょう
12月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
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



| 日 | 曜日 | しゅく 主食 | ぎゅうにゅう 牛乳 | おかず | | デザート ほか | たべもののほたらき・6つの基礎食品群 | | | | | | えいよう 栄養価 | | | | こんだて 献立の主題とメッセージ |
|----|----|--------------------------|--------------|---------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|----------------------|-------------|---------------|-------------|--|--|---------------------|
| | | | | しゅさい 主菜 | ふくさい 副菜 | | おもとに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(赤) | | おもとに体の調子を ととのえる(緑) | | おもとに熱や力の もとになる(黄) | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 g | |
| | | | | | | | だいこん 第1群 | だいこん 第2群 | だいこん 第3群 | だいこん 第4群 | だいこん 第5群 | だいこん 第6群 | | | | | |
| 13 | 金 | むぎこ飯 麦ご飯 | | ぶりのメンチカツ | 冬野菜カレー ほうれんそうのソテー | ぶり ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー ほうれんそう | たまねぎ キャベツ しろねぎ | こめ むぎ さつまいも こむぎこ パンこ | あぶら | 小学校 697 | 小学校 22.6 | 小学校 20.1 | 小学校 2.5 | ●冬野菜について…冬野菜は、だいこん、にんじん、ブロッコリー、白ねぎなど冬が旬の野菜のことをいいます。寒くなるにつれて甘味が増したり、栄養価が高くなったりします。今日は、人気のカレーに冬野菜をたっぷり入れました。 | |
| 16 | 月 | ごはん ご飯 | | はまちの 白ねぎ焼き | 油揚げと豆腐のみそ汁 キャベツの玄米和え | はまち あぶらあげ とうふ ハム みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ こまつな | しょうが しろねぎ だいこん キャベツ | こめ さとう げんまい | あぶら | 677 | 26.8 | 21.8 | 2.4 | ●にんじんについて…冬が旬の緑黄色野菜です。鮮やかなだいたい色で給食の彩をよくすること、カロテンを多く含む栄養価の高い野菜であることが、給食に毎日のように登場する理由です。 | |
| 17 | 火 | 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 イルミネーションサラダ | とりにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー トマト | にんにく しょうが たまねぎ | コッペパン さとう さつまいも | ドレッシング あぶら | 787 | 27.2 | 36.6 | 3.4 | ★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。クリスマスの楽しい雰囲気を感じられるように、いろどりがあざやかなイルミネーションサラダをつくりました。目でも舌でもクリスマスを感じてほしいと思います。 | |
| 18 | 水 | ごはん ご飯 | | たらのノンエッグ マヨネーズ焼き | もずくのすまし汁 切干大根のかみかみ煮 | たら あぶらあげ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん こまつな さいやいんげん | はくさい えのきたけ だいこん | こめ こんにやく さとう | ノンエッグマヨネーズ あぶら | 568 | 20.8 | 16.7 | 2.1 | ★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べるとは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、切干大根のかみかみ煮です。しっかり噛んで食べましょう。 | |
| 19 | 木 | ごはん ご飯 | | 春巻き | ブロッコリーの海鮮八宝菜 フルーツミックス | とりにく たこ いか | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー しいたけ もも バイナップル | たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しょうが はくさい | こめ こむぎこ はるさめ マスカットゼリー | あぶら | 690 | 18.8 | 19.8 | 1.7 | ★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、とっとりふるさと探検献立として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介します。今月は「ブロッコリー」です。ビタミンCが多く含まれていて、風邪の予防にも役立ちます。 | |
| 20 | 金 | ごはん ご飯 | | さばの ゆずだれかけ | なめこ汁 かぼちゃのそぼろ煮 | さば とうふ みそ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ しょうが たまねぎ | ゆず だいこん なめこ しろねぎ | こめ さとう じゃがいもでんぶ | あぶら | 483 | 18.9 | 7.9 | 1.7 | ★冬至献立★…今日の冬至にちなんで献立です。冬至は、1年の中で昼の時間がもっとも短くなる日のことを言い、冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入るとかぜをひかないと言われてます。今日は、かぼちゃのそぼろ煮と、ゆずの皮や果汁をたれに使った、さばのゆずだれかけを取り入れました。 | |
| 23 | 月 | ごはん ご飯 | | お好み焼き | さといものみそ汁 ツナとだいこんの和え物 | ツナ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ だいこん まくらげ | キャベツ はくさい ごぼう しろねぎ | こめ こめこ さといも さとう | ノンエッグマヨネーズ あぶら | 690 | 23.3 | 19.5 | 2.6 | ●さといもについて…さといもの表面のヌルヌルは、お腹の調子を整える働きやのどや鼻の粘膜を守る働きがあります。さといもは、中央に大きな「親いも」、周りに「子いも」や「孫いも」ができます。 | |
| 24 | 火 | だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン | | 星のコロッケ | ポトフ もやしのナポリタン | ぶたにく とりにく ウインナー ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう ピーマン | たまねぎ キャベツ もやし | コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも | あぶら | 632 | 22.9 | 23.5 | 3.1 | ●もやしについて…もやしは、緑豆や大豆を暗いところで水につけて発芽させたものです。室内で作られる野菜なので、天候などに影響されず一年中生産することができます。栄養価の低いイメージがあるもやしですが、ビタミンCや鉄分、ビタミンB2などを多く含んでいます。 | |
| 25 | 水 | ごはん ご飯 | | ケチャップソース ハンバーグ | ふるさと探検スープ れんこんのサラダ | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ だいこん しめじ しろねぎ | こめ じゃがいも さとう | ドレッシング あぶら | - | - | - | - | ●一年の締めくり…わたしたちは、朝・昼・夕と一日3回食事をします。それでは、一年間に何回の食事をすることになるでしょう…。一年間に千回以上の食事をしていることになりそうです。日々の積み重ねが将来の健康に大きくかわるといわれます。一年の締めくり、ふだんの食事や生活の仕方を振り返る機会にしてみよう。 | | |

※太字の食材は河原産、用瀬産、佐治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。