



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



Main table containing 12 rows of menu items, ingredients, and nutritional information. Includes columns for date, main dish, side dish, dessert, and detailed ingredient lists.

*本字の食材は気高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



とっとりしりつ けたか がっこうきゅうしよく
鳥取市立気高学校給食センター

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	
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群	kcal	g	g	g	
13	金	麦ご飯		ぶりのメンチカツ	冬野菜カレー ほうれんそうのサラダ		ぶり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろうね	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら ドレッシング	小学校 704	小学校 21.4	小学校 20.6	小学校 2.4	●冬野菜について…にんじんや白ねぎなどの冬に旬を迎える野菜は、体を温める働きがあります。今日は、冬野菜のおいしさがたっぷりつまったカレーです。しっかり食べて寒さに負けない体を作りましょう。
16	月	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	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん しろうね	こめ さとう げんまい	ごまあぶら あぶら	665 772	26.2 30.7	20.9 23.7	2.4 2.8	●玄米について…玄米は、もみがらだけを取りのぞいた、精米されていないお米で、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。今日は、サラダの中にもち米の玄米が入っています。もちもちした食感を味わってください。
17	火	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 ジャーマンポテト		とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ やし にんにく しろうね はくさい だいこん	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	581 686	27.4 31.9	21.4 24.4	2.9 3.5	●じゃがいもについて…じゃがいもは、かぜを予防する働きがあるビタミンCや、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。今日は、気高町産のじゃがいもをジャーマンポテトにしました。
18	水	ご飯		赤魚のノンエッグ 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		あかうお ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ えだまめ	こめ つきこんにやく さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	572 664	21.1 24.1	16.9 19.2	2.0 2.4	★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。今日のかみかみメニューは、切り干し大根のかみかみ煮です。
19	木	ご飯		春巻き	ブロッコリーの海せん八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく たこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが はくさい たけのこ もも たまねぎ バイン	こめ はるまきのかわ でんぶん	あぶら ごまあぶら	669 749	19.3 21.7	17.7 18.3	2.2 2.5	★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給食に取り入れ、みなさんに紹介しています。今月の食材は、「ブロッコリー」です。今日の給食では、八宝菜の中にブロッコリーが入っています。
20	金	ご飯		さばのゆずみそ焼き	なめこ汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん しょうが なめこ たまねぎ しろうね	こめ さとう でんぶん	あぶら	628 728	26.2 30.3	15.9 18.0	2.3 2.6	★冬至献立★…明日は、冬至です。冬至は、太陽が出ている時間が一年中で最も短い日です。日本には古くから、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があります。みんなが健康に過ごせるよう願う日本の伝統行事のひとつです。給食もかぼちゃとゆずを使って、冬至にちなんだ献立にしました。
23	月	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		ぶたにく みそ ツナ かつお	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ しょうが ごぼう キャベツ しろうね	こめ こむぎこ さとう ながいも	ノンエッグマヨネーズ	614 715	21.0 23.7	13.5 15.1	2.3 2.9	●お好み焼きについて…お好み焼きの原型は、安土桃山時代に作られた「麩の焼き」という小麦粉を使った和菓子が始まりとされています。今日は、鳥取県産の豚肉、ながいもや気高町産のキャベツを使って給食センターでお好み焼きを作りました。
24	火	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		ウインナー ローズハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン パンこ じゃがいも さつまいも	あぶら	619 706	20.4 23.1	22.3 23.8	2.7 3.2	●ポトフについて…フランスの家庭料理で、フランス語で「火にかけた鍋」という意味があります。色々な野菜や肉を鍋で煮込んで作られます。今日の給食は、ウインナーやキャベツ、たまねぎ、にんじん、さつまいもなどを使ってポトフを作りました。
25	水	ご飯		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		ぎゅうにゅう たこ ぶたにく とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ らっきょう	こめ さとう はるさめ	あぶら	767	32.2	20.9	3.0	●一年の締めくり…今日は、今年最後の給食です。わたしたちは、一年間に千回以上の食事をしていきます。日々の食事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ましょう。

※太字の食材は気高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」「給食レシビ」がご覧いただけます。