



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



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	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)		おもに熱や力をもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第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	豆腐 ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら にんじん	はくさい だいこん たまねぎ にんにく	キムチ あぶら さとう こむぎこ	ごはん	あぶら	692	21.2	24.1	2.6	<p>★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。にんじんなどの緑黄色野菜には「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るので、残さず食べましょう。</p>
3	火	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 ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん ごぼう スイートコーン	しめじ キャベツ はくさい にんにく しろねぎ	コッペパン スパゲティ あぶら ドレッシング	ごはん	あぶら	656	28.7	21.8	3.0	<p>●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か。でも、手は無意識のうちにいろいろな場所を触るので、その手で食べ物を口に運ぶとウイルスが体内に入ります。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。</p>
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 みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが だいこん しろねぎ	ごはん さとう こんにやく さといも	ごはん	あぶら	607	23.7	16.1	2.6	<p>●いわしについて…いわしは成長期に積極的に食べたい魚の1つです。いわしには、ビタミンB2が含まれ、成長を助けたり、健康な皮膚、髪、爪をつくるのに役立ちます。カルシウムも含まれ、骨や歯を丈夫にします。</p>
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	ぶたにく とうにゅう たこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー なし	らつきょう たまねぎ さくらげ キャベツ	ごはん パンこ さとう はるさめ	ごはん	あぶら	677	27.6	18.5	2.4	<p>●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「砂丘らつきょう」を使うことから料理名をつけました。らつ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。</p>
6	金	うにとさざえの 磯ごはん		はまちのフライ	あかもくのみそ汁 納豆和え	あぶらあげ はまち みそ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース キャベツ	しょうが たけのこ えのきたけ だいこん	ごはん マヨネーズ あぶら やきふ	ごはん	あぶら	648	23.3	19.1	2.1	<p>★鳥取ブルーカーボンプロジェクト献立★…鳥取ブルーカーボンプロジェクトは、「薬場の大切さと再生」を呼びかける活動プログラムの一環です。うにやさざえ、あかもくを使った献立を取り入れることで、海を守っていくために一人ひとりができるのか考えたり行動したりするきっかけにしました。</p>
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 とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん キャベツ	たまねぎ だいこん えのきたけ しょうが	ごはん でんぷん さとう さといも	ごはん	あぶら	674	25.3	19.8	2.7	<p>●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、肌の健康を保っ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。</p>
10	火	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 ロースハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト だいこん	しょうが たまねぎ エリンギ スイートコーン グリーンピース	コッペパン さとう じゃがいも クリスマスカップデザート	ごはん	あぶら	798	27.3	37.3	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。ブロッコリーをもみの木に見立てたスープ、赤・黄・緑色の野菜を使ったカラフルなサラダでクリスマスを表現しました。クリスマスの楽しい雰囲気を感じて食べてください。</p>
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 ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ しろねぎ	しょうが だいこん ほししいたけ はくさい	ごはん さとう だんご こんにやく	ごはん	あぶら	510	19.6	8.2	2.1	<p>●さわらについて…さわらは魚へんに春と書きますが、実は脂がのっておいしいのは冬です。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。</p>
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	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ スイートコーン キャベツ	かぶ たまねぎ はくさい	ごはん さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん	あぶら	601	24.1	14.3	1.8	<p>●かぶについて…かぶは全国で約80種類ほどあり、「米子赤かぶ」、「津田かぶ」など地域の名前がついています。かぶは、胃腸を温め、冷えが原因の腹痛を和らげる効果があります。かぶのスープを食べて体の中から温まりましょう。</p>

※太字の食材は青谷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。



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 the monthly menu schedule with columns for date, main dish, side dish, dessert, and nutritional information. Includes detailed descriptions for each day's meal and associated health messages.