



ひにち/ようび	ごはん	おかず	おかずデザート	きゅうしょくにはいっているたべものとはたらき		
				ち・にく・ほねになる	からだのちようしをとのえる	ねつ・ちからになる
<b>たんじょうきゅうしょく こんだて</b>						
1/金	さつまいもごはん	○ しろみさかなのマヨやき やさいソテー あぶらあげのみそしる		ぎゅうにゅう ほうき みぞ さかなソーセージ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ あかパプリカ しろねぎ だいこん にんじん しめじたけ	ごめ さつまいも あぶら たまごめきマヨネーズ
4/月	むぎごはん	○ にんじんぎょうざ ハンサンスー マーボードウフ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みぞ	にんじん もやし キャベツ ほうれんそう あかパプリカ にんにく しょうが にら	ごめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいもでんぷん はるさめ
5/火	むぎごはん	○ さばのみそだれかけ こうやどうふのたまごとじ とまりほうれんそうのすましじる		ぎゅうにゅう さば みぞ たまご こうやどうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ほしいたけ いんげん だいこん はくさい えのきたけ ほうれんそう	ごめ むぎ さとう じゃがいもでんぷん
6/水	むぎごはん	○ スタミナなっとう だいがくいも ちゅうかなめこスープ		ぎゅうにゅう なっとう とりにく かまぼこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん なめこたけ チンゲンサイ しめじたけ たまねぎ	ごめ むぎ ごまあぶら さつまいも あぶら さとう くろごま
7/木	むぎごはん	○ まつかぜやき ツナサラダ しろねぎシチュー		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご みぞ だいず まぐろのスープに ベーコン	たまねぎ えだまめ キャベツ あかパプリカ きゅうり しろねぎ はくさい にんじん パセリ しめじたけ	ごめ むぎ さとう ごま さつまいも あぶら こむぎこ
8/金	むぎごはん	○ いわしのかほすレモンに きんぴらごぼう とうふのみそしる		ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ みぞ	かほす レモン ごぼう にんじん いんげん エリンギ だいこん なめこたけ しろねぎ	ごめ むぎ さとう こんにゃく さとう ごまあぶら
11/月	むぎごはん	○ しゅうまい とまりほうれんそうのナムル キムチなべ		ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ	きくらげ ほうれんそう にんじん もやし はくさいキムチ ほしいたけ はくさい しろねぎ にら	ごめ むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら
<b>とつとりの きょうどりょうり</b>						
12/火	どんどろけめし	○ つくね さんしょくあえ かぶのみそしる		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ つくね あつあげ みぞ	にんじん ごぼう ほしいたけ グリンピース ほうれんそう キャベツ にんじん コーン こまつな かぶ なめこたけ	ごめ さとう ごまあぶら
13/水	むぎごはん	○ かれいのからあげ だいこんのカレーそぼろに わかめのすましじる		ぎゅうにゅう かれい ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しろねぎ えのきたけ	ごめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぷん あぶら
14/木	むぎごはん	○ かみかみぶたにく ブロッコリーサラダ ポトフ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン みぞ	にんにく フロッキー キャベツ にんじん コーン たまねぎ だいこん しめじたけ パセリ	ごめ むぎ あぶら じゃがいもでんぷん ごま じゃがいも しおこうじ さとう
15/金	むぎごはん	○ ながいものチーズやき フレンチサラダ にくだんごのスープ		ぎゅうにゅう とりにく チーズ にくだんご	たまねぎ にんにく キャベツ コーン フロッキー にんじん チンゲンサイ はくさい しろねぎ ほしいたけ パセリ	ごめ むぎ ながいも あぶら
18/月	むぎごはん	○ チキンカツ にびたし さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みぞ	こまつな にんじん はくさい たまねぎ しめじたけ しろねぎ	ごめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さつまいも
<b>ゆりはま とつとり うまい でい</b>						
19/火	ほしぞらまいごはん	○ ぶたにくのうめやき とうふちくわととまりほうれんそうのごまあえ ふのすましじる		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふちくわ とうふ かまぼこ みぞ	うめ キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん しろねぎ	ごめ むぎ さとう ごま ふ
<b>クリスマス こんだて</b>						
20/水	ピラフ	○ もみのきハンバーグ イタリアンサラダ クリスマスミネストローネ	シュークリーム	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ウインター	コーン キャベツ にんじん フロッキー はくさい しろねぎ しめじたけ チンゲンサイ	ごめ あぶら こめマカロニ シュークリーム
<b>とうじ こんだて</b>						
21/木	むぎごはん	○ とりにくのたらこやき にんじんしりしり ほうとうじる		ぎゅうにゅう とりにく たらこ のり まぐろのスープに あぶらあげ みぞ	にんじん あかパプリカ もやし かぼちゃ だいこん えのきたけ しろねぎ	ごめ むぎ さとう ごま たまごめきマヨネーズ うどん

**きょうどりょうり 郷土料理とは...**

その土地ならではの食材や、調理方法でつくられ、地域の伝統として受けつがれてきた料理をいいます。

**とつとりの 鳥取の郷土料理の紹介**

**どんどろけめし**

雪が降る前に鳴るかみなりを『どんどろけ』とよび、とうふを油でいためる音が、そのかみなりの音に似ていることから、名前がつけました。

**とうじに食べる食べ物**

一年のうち最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

ん(運)がつく食べ物を食べると運氣が上がるともいわれてよく食べられます。

\* 献立の太字の食べ物は、鳥取県でとれた食べ物です。(産地は、都合により変更することがあります。)