

1月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

学校給食のことをよく知ろう



鳥取市立第一学校給食センター



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	たんぱく質	脂質	食塩					
						第1群		第2群		第3群		第4群		第5群		第6群		kcal	g	g	g
8	水	大山小麦 コッペパン		ささみフライ	豆乳クリームシチュー	かみかみサラダ	とりにく ベーコン とうにゆう まぐろ	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら ドレッシング	小学校 656	小学校 25.9	小学校 25.9	小学校 2.9	★かみかみ献立★…8のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べるためには、かみごたえのある食べ物や料理を多く食べることも大切です。今日は、かみかみサラダにかみごたえのあるれんこんを取り入れました。よくかんで味わって食べましょう。				
9	木	ごはん		いわしのつくね	ふのみそ汁 ひじきの炒り煮		いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが しめじ	ごはん ふ こんにゃく さとう	あぶら	553	20.4	12.2	1.9	●牛乳について…牛乳の成分や味は、牛の品種や飼育方法、エサの種類、季節などによって変わります。牛は暑さに弱く、夏はエサを食べる量が減り水分を多くとるため、牛乳もあっさりした味になると言われています。反対に冬は濃厚でコクのある味わいになります。				
10	金	ごはん		まつかぜや 松風焼き	しらたまぞうに 白玉雑煮 こうかく 紅白なます		ぶたにく とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん たまねぎ ゆず はくさい しろねぎ だいこん	ごはん パンこ さとう しらたまもち	ごま	655 753	23.6 26.7	15.9 17.6	2.1 2.6	★正月献立★…正月に食べるおせち料理や雑煮は、地域ごとに特色があり、それぞれに願いや意味が込められています。おせち料理の「松風焼き」は、ごまが表面だけに付き裏には何も無いことから、「裏のない、隠しごとのない正直な生き方ができますよ」という意味が込められています。					
14	火	ごはん		はまちの甘露煮	なめこのみそ汁 こまつなのり酢あえ		はまち とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	なめこ しょうが だいこん しろねぎ	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ さとう	669 765	26.8 30.3	24.0 27.1	1.8 2.1	●はまちについて…今日は、鳥取港で水揚げされたはまちを使った「はまちの甘露煮」です。はまちを揚げて、甘辛いたれとからめました。冬に水揚げされるはまちは、夏のものに比べてあぶらがのった味わいです。					
15	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ほうれんそうのスープ ポテトサラダ	りんご ゼリー	とりにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	トマト にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ エリンギ スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも りんごゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	637 755	22.3 26.1	23.7 27.7	3.3 4.1	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは寒さに強い野菜で、11月から2月が旬です。冬に収穫されたほうれんそうは栄養価が高く、ビタミンCは夏に収穫されるものに比べて3倍も多くなります。今日は、旬のほうれんそうを使ったスープです。				
16	木	ごはん		いわしのみぞれ煮	とりにく 鶏団子汁 はくさいと豚肉のしょうが炒め		いわし とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん たまねぎ キャベツ はくさい しょうが	ごはん あぶら はるさめ でんぶん さとう	639 747	23.3 27.2	19.5 22.3	2.1 2.6	●しょうがについて…鳥取市気高町は古くからしょうがの栽培が盛んで、その歴史は400年以上にもなります。しょうがには、血行をよくして体を温める働きがあるため、寒い冬の時期におすすめです。今日は、気高町産のしょうがを炒め物に使用しました。					
17	金	ごはん		メンチカツ	とうにゆう 豆乳みそ汁 こうち 河内さといものカレー煮	毎月19日は 食育の日	ぶたにく とりにく とうにゆう みそ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな グリーンピース	はくさい たまねぎ たまねぎ グリンピース	ごはん パンこ こむぎこ さとう こんにゃく さといも	あぶら	640 773	22.2 25.6	18.8 23.7	1.8 2.1	★とっとりふるさと探検献立～さといも～★…今月のとっとりふるさと探検は鳥取市河内地区で収穫された「さといも」です。鳥取市の学校給食では、冷凍加工したさといもを一年中使っています。地元で栽培されたさといもを味わっていただきます。				
20	月	ごはん		とりにく 鶏肉の 白ねぎソースかけ	ほしぞら 星空スープ だいこんのツナサラダ		とりにく まぐろ	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり しろねぎ エリンギ だいこん	ごはん さとう でんぶん こめコマカロニ じゃがいも	オリーブあぶら	593 702	23.3 29.0	11.9 13.3	2.2 3.1	●白ねぎについて…白ねぎは、白い部分を長くするために成長とともに土をかけて日光に当らずに育てます。鳥取市で栽培される白ねぎは、春に種をまき秋から冬にかけて収穫されます。1年間大切に育てられた白ねぎを今日はソースにたっぷり使用しました。				
21	火	ごはん		あじフライ	さきゅう 砂丘かんしょのみそ汁 うの花の炒り煮	いっしょく 一食 ゆかり	あじ あぶらあげ おから みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう ねぎ しそ	はくさい だいこん	ごはん パンこ こむぎこ さつまいも さとう	あぶら	655 788	21.9 26.2	19.0 23.3	2.0 2.4	●砂丘かんしょについて…鳥取県は砂丘地を利用したらっきょうやながいもなどの栽培が盛んです。今日の給食に使用している「砂丘かんしょ」は、鳥取市の砂地の畑で作られるさつまいもの愛称です。水はけのよい畑で育った砂丘かんしょは、甘みが強くホクホクとした食感が特徴です。				

※太字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。

1月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて 学校給食のことをよく知ろう



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・歯をつくる(茶)		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					
						第1群		第2群		第3群		第4群		第5群		第6群		kcal	g	g	g
22	水	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	いなばちゃんぽん いろどり和え	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ しろねぎ もやし たけのこ はくさい スイートコーン	コッペパン ドレッシング	ごまごこ ちゃんぽんめん			小学校 588	小学校 25.3	小学校 19.7	小学校 2.8	●いなばちゃんぽんについて…いなばちゃんぽんは、鳥取県の食べ物や食文化がたくさん詰まったちゃんぽんめんです。冬に旬を迎える鳥取市産の白ねぎやにんじんと、鳥取県産のたけのこを使い、牛骨だしのスープで仕上げました。			
23	木	ごはん		さばの甘みそかけ	真だくさん汁 キャベツのねぎ塩炒め	さば こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ にんにく えのきたけ	ごはん ごまあぶら	あぶら		小学校 667	小学校 24.0	小学校 23.5	小学校 1.6	●さばについて…さばのあぶらには、血液をサラサラにしたり、記憶力を高めたりする働きがあります。また、体をつくるもとになるたんぱく質や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの栄養素も豊富です。				

全国学校給食週間 1月24日～30日

鳥取市の全国学校給食週間テーマ 『とっといっ子のいただきます！～再発見！ふるさとの食～』

24	金	星空舞 ごはん		とっとりだいの チリコンカン	冬野菜のコンソメスープ ジャーマンながいも	ぶたにく とりにく だいの ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ かぶ はくさい エリンギ	ごはん さとう でんぶん ながいも	あぶら		618	23.9	17.2	2.1	給食センター おすすめ献立①	今日は、鳥取市に8つある給食センターのおすすめ献立や姉妹都市献立が登場します。初日の今日は地元産の食材を使った、第一センターと鹿野センターのおすすめ献立です。
27	月	星空舞 ごはん		すとり 酢鶏の砂丘めぐり	さといものごまみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮	とりにく ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	トマト ねぎ ピーマン にんじん さいいんげん	たまねぎ らっきょう はくさい きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん ごまごこ さといも	あぶら ごま ごまあぶら		653	22.3	18.6	2.0	給食センター おすすめ献立②	ふるさと食材として欠かせない「砂丘らっきょう」を鶏肉と一緒に甘酢でからめた「酢鶏の砂丘めぐり」は国府センターのおすすめ献立です。青谷センターのごまみそ汁には鳥取市産のさといもが入っています。
28	火	星空舞 ごはん		たらの キャロットソース	きのこ王国とっりの きくらげスープ チャプチェ	たら どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら スイートコーン	きくらげ たまねぎ にんにく	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ		600	23.5	16.3	2.0	給食センター おすすめ献立③	鳥取市には海にも山にも、おいしい食べ物がたくさんあります。今日のおすすめ献立は、湖東センターと河原センターです。旬のたらやにんじん、きのこを使いました。味わっていただきます。
29	水	大山小麦 コッペパン		星取ハンバーグ	ぼかぼかジンジャースープ いかのさっぱりマリネ	とりにく いか ぶたにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	はくさい たまねぎ しろねぎ かぶ しょうが キャベツ	コッペパン さとう でんぶん	オリーブあぶら		515	22.1	18.8	2.9	給食センター おすすめ献立④	今日は、気高センターの体が温まるジンジャースープと、第二センターおすすめ献立のいかを使ったマリネです。今日で全ての給食センターの献立を紹介しました。印象に残った献立などを友達と話してみてください。
30	木	星空舞 ごはん		ひめとり 姫鳥コロッケ	ひめとり 姫鳥カレー フルーツポンチ	ぎゅうにく どうふちくわ とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう みかん れんこん たまねぎ にんにく	ごぼう みかん じゃがいも しらたまだんご パンこ なしゼリー ぶどうゼリー	ごはん こめこ じゃがいも	あぶら		759	19.2	20.9	2.2	姫路市・鳥取市 姉妹都市交流献立	姫路市と鳥取市は姉妹都市提携を結んだ昭和47年から中学生の交流が始まり、今年度で53回目です。今年はその中で中学生が両市の特産物を取り入れた「姫鳥コロッケ」「姫鳥カレー」「フルーツポンチ」を考えました。
31	金	ごはん		さわらの塩焼き	もずく汁 きんぴらごぼう	さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ごぼう グリーンピース	だいこん えのきたけ ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら		556	23.2	13.9	1.9	●さわらについて…さわらは、体長が1メートルをこえる大きな魚です。鳥取県では11月から2月が旬で、冬場は特に味がよくなり、さしみやたたき、焼き物などいろいろな料理で楽しむことができます。今日は、シンプルな塩焼きでさわらを味わいましょう。	

※太字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」をご覧ください。