



がつ よていこんだてひょう
1月の予定献立表

がっこうきゅうしょく
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		おもとに血・筋肉・骨・は歯をつくる(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	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	ごはん		若鶏肉のから揚げ	豆腐と油揚げのみそ汁 キャベツとツナの炒め物		とりにく あぶらあげ 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ごぼう しろねぎ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	小学校 698	小学校 28.3	小学校 24.2	小学校 2.2	●1月の給食目標について…1月の給食目標は、「学校給食のことをよく知ろう」です。給食ができるまでには、さまざまな食べ物とたくさんの方が関わっています。感謝していただきます。		
9	木	ごはん		はまちの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます		はまち とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい しろねぎ	こめ さとう しらたまもち		635	23.5	16.4	1.8	★鏡開き献立★…鏡開きとは、お正月に飾っていた鏡もちを鏡棚や床の間から下げ、無病息災を祈願して食べる行事です。今日は、白玉だんごをもちに見立て、お正月メニューを給食に取り入れました。		
10	金	ごはん		さわらの竜田揚げ	コンソメスープ 花野菜のカレーソテー		さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ カリフラワー キャベツ	こめ じゃがいも じゃがいもでんぶ こむぎこ	あぶら	643	22.9	19.2	1.8	★魚の日献立★…毎月10日は、「魚の日献立」として、魚を取り入れた献立を提供しています。今月は、「さわら」です。栄養素が豊富に含まれている魚です。今日は、さわらの竜田揚げです。		
14	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	さつまいもポタージュ こまつなのサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	にんにく たまねぎ しめじ コーン もやし	こめ コッペパン さつまいも さとう	あぶら	685	26.6	28.3	3.0	●こまつなについて…こまつなは鉄分やビタミンCなどが多いです。また、他の野菜と比べて、特にカルシウムが多いのが特徴です。今日は、鳥取県産のこまつなをサラダにしました。		
15	水	ごはん		はまちの塩こうじ焼き	野菜たっぷり豚汁 ほうれんそうの炒め物		はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さつまいも さとう	あぶら	643	24.7	16.7	2.4	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは冬に旬を迎える緑黄色野菜です。病気を予防する働きのあるカロテンや、骨を強くするカルシウムも多く含まれています。		
16	木	ごはん		とっとり焼肉	中華わかめスープ 大学いも		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく えのきたけ	こめ さとう さつまいも	あぶら	707	25.3	18.1	2.2	●わかめについて…汁物や酢の物によく使われるわかめですが、海の中での大きさはどれくらいだと思いますか。長さは約1.5メートル、幅は約90センチです。大きなものだと言われます。		
17	金	ごはん		かれないの甘酢あんかけ	さといものすまし汁 切干大根の含め煮		えてがれい とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ だいこん えだまめ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	588	22.7	13.8	2.4	★とっとりふるさと探検献立★…今月の、とっとりふるさと探検献立は、「さといも」です。さといもは、腸内環境を整えたり、のどや鼻の粘膜を守るはたらきがあります。		
20	月	ごはん		サーモンメンチカツ	具だくさん汁 キャベツののり酢和え		さけ たら 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ きゅうり	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	622	22.6	18.0	1.9	●さけについて…さけは、ビタミン類が豊富な魚で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや胃腸を温めたり血行をよくしたりするビタミンE、疲労回復のビタミンと言われるビタミンB1も多く含まれています。		
21	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		焼きぎょうざ	みそラーメン きくらげの中華サラダ		ぶたにく とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな コーン しろねぎ しょうが はくさい	キャベツ たまねぎ しょうが	コッペパン こむぎこ ラーメン さとう	ごまあぶら	小学校 624	小学校 24.8	小学校 19.3	小学校 3.4	●きくらげについて…「木に耳」と書いてきくらげと読みます。きのこの仲間です。最近では、鳥取市内でも盛んに栽培されるようになりました。食物繊維が豊富なのでおなかの調子を整えるのに役立ちます。また、料理の彩や歯ごたえを与えてくれます。		

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治町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



Main table containing school lunch menus for January, including columns for date, main dish, side dish, dessert, and nutritional information. It also features a central banner for the national school lunch week theme.

*太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治町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。