

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 こんだて しゅだい 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	しょくばん食塩 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					
8	水	ごはん ご飯		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 みそ	ぎゅうにゅう にんじん	はくさい しろねぎ キャベツ もやし	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 690	小学校 26.0	小学校 25.8	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 ご飯		はまちの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます	だいだいの パバロア	ぎゅうにゅう にんじん	はくさい しょうが しろねぎ だいこん	こめ さとう でんぶん しらたまもち パバロア	ごま	小学校 678	小学校 23.3	小学校 18.0	小学校 2.2	★正月献立★・・・今日は、お正月にちなんで献立です。みなさんは、今年の正月にお雑煮を食べましたか？鳥取県東部は小豆雑煮を食べるところが多いですが、今日の給食はしょうゆ仕立ての雑煮にしました。		
10	金	ごはん ご飯		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	ぎゅうにゅう にんじん パセリ フロッキー	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん しめじ カリフラワー	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら	小学校 618	小学校 22.0	小学校 16.4	小学校 1.9	★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。今日はさわらの竜田揚げです。さわらは、鳥取県では11月～2月が旬で、冬場は特においしくなります。		
14	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		マーメレードチキン	さつまいものポターージュ こまつなのサラダ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん パセリ こまつな	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ しめじ ごぼう ホールコーン	コッペパン マーメレード ごまドレッシング さつまいも	オリーブあぶら ごまドレッシング	小学校 695	小学校 24.5	小学校 28.8	小学校 2.9	●こまつなについて・・・今日のサラダに入っている濃い緑色の野菜は、こまつなです。こまつなは、ほうれんそうと見た目が似ていますが、ほうれんそうの根本がピンク色なのに対して、こまつなは緑色をしています。		
15	水	ごはん ご飯		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 ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん	はくさい キャベツ ほうれんどう ごぼう えのきたけ だいこん しろねぎ	こめ しおこうじ	あぶら	小学校 602	小学校 25.2	小学校 17.1	小学校 2.4	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは冬に旬をむか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が多く含まれています。今日は炒め物の中に気高町で作られたほうれんそうが入っています。		
16	木	ごはん ご飯		とっとり焼肉	中華わかめスープ だいこんの和え物	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん	チンゲンサイ たまねぎ しょうが キャベツ しろねぎ にんにく だいこん きゅうり スイートコーン	こめ さとう ドレッシング	あぶら	小学校 571	小学校 24.4	小学校 13.9	小学校 2.3	●だいこんについて・・・だいこんは、各地にいろいろな色、形、大きさがあります。もっとも小さいものは直径2センチ程度のラディッシュ、世界一大きいものは「桜島だいこん」で、なんと20～30キロにもなるそうです。また世界一長いものは、約1メートルもある「守口だいこん」です。今日は和え物に使っています。		
17	金	ごはん ご飯		かれないの甘酢あんかけ	さといものすまし汁 もやしのごま炒め	かれない あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	はくさい しろねぎ もやし	こめ でんぶん さとう ごま こむぎこ さといも ごまあぶら こんにゃく	あぶら	小学校 598	小学校 22.5	小学校 16.2	小学校 2.2	★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献立に取り入れて紹介します。今月は、鳥取県で作られているさといもです。地元で作られたさといもを味わっていただきます。		
20	月	ごはん ご飯		サーモンメンチカツ	具だくさん汁 キャベツののり和え	さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり にんじん	はくさい もやし だいこん しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 613	小学校 22.5	小学校 18.0	小学校 2.0	●サーモンについて・・・サーモンの赤い色は、「アスタキサンチン」という色素で、病気を予防してくれる働きがあります。今日のメンチカツに入っているサーモンは、鳥取県境港市で養殖されている境港サーモンを使っています。		

※太字の食材は気高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」「給食レシビ」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 the monthly menu schedule with columns for date, main dish, side dish, dessert, and detailed food group information.

全国学校給食週間



献立の主題とメッセージ



●にんじんについて... ●みずなについて... ●ブロッコリーについて... ★給食センターおすすめ献立①★... ★給食センターおすすめ献立②★... ★給食センターおすすめ献立③★... ★給食センターおすすめ献立④★... ☆姫鳥献立★... ●いもこん鍋について...

※太字の食材は気高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。