



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 menu items, ingredients, and nutritional information for January. Columns include date, main dish, side dishes, dessert, and detailed nutrient breakdown.

※太字の食材は鹿野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



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				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	
						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	kcal	g	g	g		
21	火	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 みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	もやし ホールコーン しょうが にんにく	パン こめこ ラーメン	あぶら	小学校 590	小学校 23.6	小学校 17.7	小学校 3.2	●みそラーメンについて...みそラーメンは、1955年に北海道札幌市を発祥の地として誕生しました。10年後の1965年に東京や大阪で開催された物産展でみそラーメンが紹介され多くの人々の関心を集め、全国に広まりました。みそは体を温めてくれるのでしっかりと味わいましょう。	
22	水	ご飯		竹輪のごま揚げ	水菜のみそ汁 豚キムチ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	だいこん キャベツ	こめ こめこ じゃがいも	あぶら	小学校 614	小学校 21.5	小学校 15.7	小学校 2.9	●ごまについて...ごまには、血液や細胞膜の健康を保ち、血圧を下げる効果がある抗酸化物質が含まれています。また、腸内環境の改善に役立つ食物繊維も多く含まれています。今日は、ちくわのごま揚げに使用しています。	
23	木	ご飯		若鶏肉のフレーク 焼き	もずくスープ たことブロッコリーのソテー	とりにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ パンこ コーンフレーク	あぶら マヨネーズ	小学校 651	小学校 26.2	小学校 20.1	小学校 2.8	●たこについて...たこには、「タウリン」と呼ばれる主に疲労回復効果がある成分が多く含まれています。また、ビタミンEが豊富なので、風邪予防にぴったりの食材です。感染症が流行する冬にしっかりと食べて風邪を予防しましょう。	

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 『とっとりっ子のいただきます! ~再発見! ふるさとの食~』

24	金	星空舞ご飯		とっとりだいの チリコンカン	白ねぎのカレースープ 鹿野センター ジャーマンながいも	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう だいの	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	こめ さとう	あぶら	604	22.1	16.0	2.3	給食センター おすすめ献立① 今日から全国学校給食週間です。今年、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	星空舞ご飯		酢鶏の砂丘めぐり	青谷センター さといものごまみそ汁 ひじきの炒り煮	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ らっきょう	こめ でんぶ こめこ さとう	あぶら ごま	649	21.8	17.4	2.7	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	大山小麦 コッペパン		たらのキャロット ソース	河原センター きのこ王国ととりの きくらげスープ キャベツのソテー	たら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	きくらげ たまねぎ スイートコーン	パン ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	575	23.3	26.5	2.7	給食センター おすすめ献立③ とっとりし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	星空舞ご飯		豚肉のみそがらめ	気高センター ほかほかジンジャースープ 第二センター いかのさっぱりマリネ	ぶたにく みそ いか かつおぶし	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	にんにく はくさい しろねぎ キャベツ	こめ でんぶ さとう	あぶら オリーブあぶら	684	30.4	20.4	2.2	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	星空舞ご飯		姫鶏コロッケ	姫鶏カレー フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう 豚レバー	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん たまねぎ	にんにく	こめ じゃがいも さつまいも	あぶら	750	19.8	18.9	2.3	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	ご飯		さばの白ねぎ だれかけ	いもこん鍋 うの花の炒り煮	さば とり おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが しろねぎ だいこん	こめ さとう さといも	あぶら	620	26.1	16.5	2.5	●うの花について...うの花を知っていますか? うの花とは、おからを使用した伝統的な日本料理のひとつです。特に家庭料理として親しまれています。見た目が白く、梅の花を連想させることから「うの花」と言われています。	

※太字の食材は鹿野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。