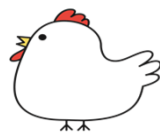




平成29年 1月 予定献立表



今月のめあて

学校給食のことをよく知ろう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	た　　べ　　も　　の　　の　　は　　た　　ら　　き						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								赤（あか）		緑（みどり）		黄（き）					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
								魚・肉・卵・大豆製品など	牛乳・小魚・海そうなど	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの	こく類・いも類・砂糖など	油など				
10	火	あけましておめでとうございます。寒い白が続きますが、バランスの良い食事をして元気にすごしましょう。	黒米ご飯		はまちの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます		はまち かき揚げ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが しろねぎ はくさい だいこん	もちごめ もち くろまい		小学校 639	26.6	288	3.2
													中学校 721	28.3	299	3.8	
11	水	みずなは、カロテン、カルシウム、鉄分を多く含む食品で、風邪を予防し、目の粘膜を強くする働きがあります。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の レモンソースかけ	冬野菜のシチュー みずなとだいこんの ドレッシングサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロックリー	れもん コーン グリーンピース はくさい みずな だいこん	パン さつまいも じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	729	25.8	359	3.5
													809	27.9	385	3.8	
12	木	小松菜を炒め物にしました。小松菜は、野菜の中でもカルシウムを多く含む食品です。残さずたべましょう。	麦ご飯		ぎょうざ	白ねぎ入り 中華スープ はるさとこまつな のピリ辛炒め		ぶたにく ウィンナー かき揚げ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ コーン キャベツ	こめ おおむぎ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	620	18.0	294	2.5
													719	19.7	309	3.1	
13	金	鳥取県産の切干大根をやさそばソース味にいためました。食物繊維が多く便秘を予防し、大腸の働きを良くします。	ご飯		あじの 甘酢漬	じゃがいもの みそ汁 切干大根の ソース炒め		あじ あつあげ ぶたにく かつお みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし ほしだいこん	こめ じゃがいも じゃがいもでんぷん こむぎこ さとう	あぶら	628	25.7	329	2.1
													719	27.8	349	2.4	
16	月	いもこん鍋は、鳥取県の郷土料理です。さといもやこんにやくを中心に、にんじん、ごぼうなどを煮込んだ料理です。	ご飯		いかフライ	いもこん鍋 おからの炒り煮		いか とりにく ちくわ おから	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しろねぎ だいこん ごぼう	こめ さといも こんにやく	あぶら	616	20.8	285	2.3
													713	23.4	295	2.7	
17	火	雨滝豆腐は、鳥取県産の大豆を使用し、国府町雨滝の美味しい水で作った豆腐です。良質なたんぱく質が含まれています。	キムタク ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	雨滝豆腐のみそ汁 れんこんの 甘から炒め		さわら ぶたにく どうろ さつまいも みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい しろねぎ だいこん たまねぎ むきえだまめ れんこん つぼづけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	605	29.1	322	3.3
													706	31.9	344	3.9	
18	水	きなこ揚げパンは、人気メニューです。コッペパンを油で揚げ、きなこグラニュー糖を混ぜたものをかけました。よく噛んでたべましょう。	コッペパン (小) きなこ 揚げパン (中)		ウィンナー	麦入りスープ 海そうサラダ		きなこ ウィンナー ぎゅうにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ セロリ もやし キャベツ	パン むぎ さとう	あぶら	621	22.8	301	3.8
													776	26.4	317	4.4	
19	木	毎月19日は、食育の日鳥取ふるさと探検日です。鳥取市の食材が鳥取市内の全給食に使われます。今月の食材は、鳥取市河内の「さといも」です。	麦ご飯		はたはたの から揚げ	はくさいのみそ汁 さといもの そぼろあんかけ		はたはた あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん グリーンピース	はくさい たまねぎ だいこん しょうが	こめ むぎ さといも こむぎこ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	623	25.3	304	2.4
													723	27.8	319	2.8	
20	金	白ねぎは、鳥取市産です。白ねぎには「ねぎオール」が含まれていて、免疫力を高める働きがあります。	ご飯		しろ ねぎソース ハンバーグ	みずなのスープ らっちゃんサラダ		ぎゅうにく かまぼこ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	みずな にんじん	しろねぎ たまねぎ えのき ちんぴょう キャベツ	こめ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	677	25.0	328	3.1
													772	27.1	337	3.4	

23	月	はくさいは、冬、寒くなればなるほど、甘味がまします。ビタミンCが多く含まれ、中国では、芯を煎じて風邪薬にしていたそうです。	ご飯		春巻き	マーボー豆腐 はくさいの中華炒め		とうふ ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん	しろねぎ はくさい たまねぎ にんにく しょうが コーン	ごめ さとう じゃいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	746 854	22.9 26.3	394 425	2.6 2.9
24	火	1月24日から30日まで、全国学校給食週間です。給食が戦後1946年12月24日に再開されたことを記念し、冬季休業とかさならないように制定されました。	ご飯		さけの塩焼き	具だくさん豚汁 はりはり和え		さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう はくさい だいこん しろねぎ キャベツ つぼつけ もやし	ごめ さつまいも さといも さとう じゃいもでんぷん	あぶら	572 674	27.4 31.7	296 308	2.5 3.1
25	水	国府給食センター小学校の部のリクエスト献立です。野菜いっぱいのスープ、じゃがいものサラダで地元の野菜をたっぷり使用した献立が選ばれました。	きなこ 揚げパン (小) コッペパン (中)		オムレツ	こまつなの スープ ポテトサラダ		たまご きなこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	695 755	21.3 23.9	351 376	3.4 3.9
26	木	鳥取県の特産品を入れた献立です。鳥取市のしょうが、親かに、雨滝豆腐、米(きぬむすめ)のゼラートを入れました。	ご飯		豚肉の しょうが焼き	かに汁 豆腐とひじき の炒め煮	鳥取のお米 ゼラート	ぶたにく かに とうふちくわ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しょうが だいこん はくさい ねぎ	ごめ さとう ゼラート	あぶら	622 726	26.5 30.8	386 410	2.9 3.4
27	金	平成28年度鳥取市学校給食料理コンテストで最優秀賞メニュー「イナバのあじつくね」です。鳥取県産あじと白ねぎ、ごぼう、らっきょうの入ったつくねです。今日は、旬のはまちでつくねを作りました。	ご飯		イナバの はまちつくね	酒津わかめの すまし汁 根菜のみそ炒め		はまち あじ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねぎ ごぼう れんこん えのきたけ むぎえだまめ しょうが	ごめ こんにやく じゃがいもでんぷん パンコ さとう	あぶら	611 720	25.6 29.7	316 341	2.9 3.4
30	月	国府給食センター中学校の部のリクエスト献立です。デザートいちごは、鳥取県産です。ビタミンCが多く含まれています。	わかめ ご飯		若鶏肉の から揚げ	キムチスープ 納豆サラダ	いちご	とりにく とうふ なっとう シーチキン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん しろねぎ しょうが にんにく キャベツ いちご	ごめ こむぎこ じゃがいもでんぷん さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	672 768	26.4 29.0	323 343	3.2 3.7
31	火	はまちは、鳥取市近海で水揚げされたものです。体を作るたんぱく質や、脳の働きをよくすると言われるドコサヘキサエンサンやエイコサペンタエンサンが含まれています。	ご飯		はまちの あっさりだれかけ	国府まいたけの みそ汁 こまつなの 煮びたし		はまち あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	まいたけ しろねぎ もやし たまねぎ ゆず	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	610 710	26.9 30.5	332 443	2.3 2.8

太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。

国府学校給食センター

平成28年度 鳥取市全国学校給食週間テーマ
とっとりっ子の「いただきます！
～みんなで考えわくわく学ぶ 学校給食～

全国学校給食週間(1月24日～30日)の取り組みの一環として、地域の食材や食文化について理解を深め、鳥取の食や学校給食への関心を高める機会とするため「学校給食献立レシピ」を作成し、児童生徒、保護者及び市民へ広く配布します。鳥取市立小中学校児童、生徒 教職員 17000部 市民(食のみやこ鳥取来場者、市役所来場者 3000部)に配布予定です。

平成28年度鳥取市
学校給食献立コンテ
スト 最優秀献立の
紹介

鳥取市立城北小学校
6年 太田 彩佳さん



★イナバのあじつくね
材料(4人分)

- あじすりみ 1尾(200g)
- 白ねぎ 40g
- ごぼう 40g
- らっきょう 8g
- しょうが 2g
- みそ 4g
- かたくりこ 4g
- 油 適量

作り方

- ①あじを3枚おろしにし、少し細かくあじを切、しょうがとみそをのせたたき、ませる。
- ②ねぎ、ごぼう、らっきょうも食べやすい大きさに切って、①と合わせる。
- ③一口サイズくらいにつくねを丸める。
- ④油をフライパンに入れる。
- ⑤焼くと出来上がり。

◎国府学校給食センターでは、1月27日にイナバのはまちつくねを提供します。近海産あじの確保ができないので旬のはまちでつくねを作ります。