

【今月の鳥取市の給食目標】

学校給食のことをよく知ろう！



ぜんたい (全体)

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	Kcal	g	mg	g
7	月	新年最初の給食は、あずきを練りこんだパンにしました。甘味のあるあずき入りのパンを味わってくださいね。	あずきパン		てや 照り焼き チキン	にんじんポタージュ こまつなのソテー		あずき とりこく ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう じゃがいも いもでんぶん じゃがいも	ショートニング バター あぶら	小学校 611 中学校 727	26.8 30.8	401 438	3.0 3.6
8	火	鳥取県の雑煮といえば、小豆雑煮が一般的ですが、今日はすまし汁仕立ての具だくさんの雑煮にしました。もちに気をつけて食べましょう。	ごはん		はたはたの から揚げ	しらたま ぞうに 白玉雑煮 こうはく 紅白なます	くろまめ 黒豆	はたはた とりこく かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ しろねぎ だいこん	こめ じゃがいもでん ぶん こむぎこ もち さといも さとう	あぶら	678 819	26.2 30.8	283 297	2.4 2.8
9	水	気高町で育った白菜を使って八宝菜をつくりました。白菜に含まれるビタミンCは水に溶けやすいので、汁ごと飲める料理がお勧めです。	ごはん		ポーク しゅうまい	はつぼうさい 八宝菜 はるさめサラダ		ぶたにく うずらたまご えび いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい きゅうり きくらげ	こめ パンこ じゃがいもで んぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	639 822	29.3 37.4	294 313	2.2 2.7
10	木	給食で人気の納豆ボールです。納豆ボールは、15年以上前から気高の給食で提供されているメニューです。	むぎごはん 麦ご飯		なつとう 納豆 ボール	もずくのすまし汁 さといものごまみそ煮		なつとう ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ ゆば かまぼこ いとよくだい	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな グリーンピース	しろねぎ コーン えのき だいこん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいもで んぶん さといも さとう	あぶら ごま	655 812	25.7 31.6	305 332	2.7 3.3
11	金	ぼんかんは今が旬の果物です。ぼんかんは、みかんの仲間なので、かぜ予防に効果のあるビタミンCが多く含まれています。	ごはん		はまちの しょうが焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 ほうれんそうの煮びたし	ぼんかん	はまち あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ しろねぎ はくさい ぼんかん	こめ	あぶら	672 815	28.2 33.4	398 431	2.6 3.3
15	火	ブロッコリーには、かぜの予防に役立つビタミンCやカロテンが多く含まれています。今日は、サラダにしました。	こめこ 米粉パン		ドライカレー	はくさいのクリーム煮 ブロッコリーサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが はくさい しろねぎ しめじ キャベツ コーン	こめ さとう	ショートニング あぶら	709 834	31.6 37.8	403 449	3.3 4.1
16	水	おや親がには、松葉がにのメスのことで、地域によって呼び名が違います。兵庫県では「せこがに」と呼ばれます。	ごはん		チーズ竹輪の 磯辺揚げ	おや親がにのみそ汁 ぎゅうにく 牛肉とごぼうの炒め煮	ふりかけ	すけそうだら かに みそ ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん いんげん	だいこん はくさい えのき しろねぎ ごぼう	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん しらたき さとう ごま	あぶら	684 807	29.0 32.5	450 478	2.7 3.1
17	木	すき焼きに入っている白ねぎには、体を温める働きがあるので、寒い時期にはぴったりです。気高産の白ねぎをたっぷり使いました。	むぎごはん 麦ご飯		あつや 厚焼き たまご	すき焼き キャベツのはりはり和え		たまご ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのき たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ だいこん	こめ むぎ しらたき さとう	あぶら	648 776	25.5 28.9	374 401	2.8 3.2
18	金	今月の「とっとりふるさと探検」食材は、瑞穂産のしょうがと上光産の白ねぎです。ご飯とみそ汁に使用しました。	しょうが そばろご飯		はまちの みりん干し焼き	しろ 白ねぎと油揚げのみそ汁 きんぴらごぼう		とりこく はまち あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが グリーンピース だいこん しろねぎ しめじ ごぼう	こめ こんがやく さとう	ごまあぶら ごま あぶら	660 766	32.4 35.5	366 386	3.2 4.1

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。



(全体)

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
21	月	「ポトフ」とは、大きく切った肉や野菜を煮込んだフランスの家庭料理で、フランス語で「火にかけた鍋」という意味です。	コッペパン		さけの チーズフライ	ポトフ キャベツのカシューナッツ炒め		さけ ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング あぶら カシューナッツ	小学校 650 中学校 793	23.8	341	3.0 3.6
22	火	さわらは、漢字で「鱈」と書きますが、今が旬の魚です。鳥取県内でも近年水揚げされるようになりまし。	ごはん		さわらの マヨネーズ焼き	なめこ汁 だいこんのそぼろ煮		さわら とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	パセリ にんじん ねぎ いんげん	なめこ だいこん ほししいたけ はくさい	こめ さとう じゃがいも でんぶ	マヨネーズ あぶら	630 776	27.9	318	2.5 3.0
23	水	手をきれいに洗いましたか？今日はセルフおにぎりで、大きなおにぎりをのせておにぎりにして食べてください。	セルフおにぎり (あかしそ)		ぎゅうにく 牛肉の みそ炒め	あご竹輪のすまし汁 こまつなのおかか和え	おにぎり のり	ぎゅうにく みそ あごちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	あかしそ ねぎ にんじん こまつな	もやし しろねぎ しょうが にんにく えのき はくさい	こめ さとう	ごま ごまあぶら	576 708	28.0	352	3.3 3.9
24	木	1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。今年の鳥取市のテーマ「とっとりふるさと探検～おいしさ発見！学校給食～」のもと、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。昨年引き続きの「ほんもろこ」も登場します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、あわせてご覧ください。	ごはん		しょうが コロケ	カレーうどん ほうれんそうの アーモンド和え	プリン	ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん きぬさや ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも パンこ うどん さとう	あぶら アーモンド	820 958	25.9	396	2.4 3.1
25	金	おいしさ発見！学校給食～のもと、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。昨年引き続きの「ほんもろこ」も登場します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、あわせてご覧ください。	ごはん		おくそうみ 奥沢見 ほんもろこの カレー揚げ	しかの じどり 鹿野地鶏のだんご汁 きりほしだいこん ふくに 切干大根の含め煮		とりにく たまご みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ほんもろこ	にんじん いんげん	にんにく しょうが えのき はくさい しろねぎ きりほしだいこん ほししいたけ	こめ こむぎこ じゃがいも でんぶ さとう	あぶら	572 704	24.1	446	2.2 2.4
28	月	昨年引き続きの「ほんもろこ」も登場します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、あわせてご覧ください。	けんさん 県産きなこの 揚げパン		わかどり 若鶏肉の らっきょう ソースかけ	はくさいとしょうがの ほかほかスープ なが 長いもサラダ	ヨーグルト	きなこ とりにく ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	らっきょう はくさい たまねぎ しょうが きゅうり コーン	こむぎこ さとう じゃがいも でんぶ ながいも	ショートニング あぶら マヨネーズ	634 722	26.6	382	3.4 4.1
29	火	昨年引き続きの「ほんもろこ」も登場します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、あわせてご覧ください。	ごこく 五穀ごはん		けたか オリジナルソース ハンバーグ	ゆきん汁 かい 貝カラーサラダ	ヤサホー ジンジャー ケーキ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく だいず ホタテ	ぎゅうにゅう	フロッキー にんじん	なし たまねぎ にんにく しょうが だいこん えのき しろねぎ コーン カリフラワー	こめ むぎ きび あわ さとう アマランサス さいいも こむぎこ はちみつ	ごま あぶら バター	763 882	30.6	484	3.0 3.7
30	水	24日：瑞穂小学校おすすめ献立 29日：調理員おすすめ献立	ごはん		さわらの 白ねぎソースかけ	(小)豚汁うどん (中)豚汁しょうからうどん ごもくまめ 五目豆		さわら ぶたにく みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しろねぎ だいこん はくさい ごぼう えだまめ	こめ さとう さいいも こんにやく うどん	あぶら ごま	661 815	29.7	333	2.8 3.3
31	木	いもこん汁は、鳥取の伝統料理でさといもやこんにやくが入った汁です。具だくさんで、体の温まる料理です。	むぎ 麦ごはん		あ 揚げ豆腐の かにあんかけ	いもこん汁 キャベツのみそ炒め		とうふ かに とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう キャベツ しめじ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ さいいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	571 676	20.2	305	2.5 2.9

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

【今月の鳥取市の給食目標】

学校給食のことをよく知ろう！



（小学校版）

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								たんぱく質 たんぱく 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質 野菜・果物・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも	脂質 油・バター マヨネーズ					
7	月	新年最初の給食は、あずきを練りこんだパンにしました。甘味のあるあずき入りのパンを味わってくださいね。	あずきパン		てや 照り焼き チキン	にんじんポタージュ こまつなのソテー		あずき とりこ ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう じゃがいも いもでんぶん じゃがいも	ショートニング バター あぶら	小学校 611	26.8	401	3.0
8	火	鳥取県の雑煮といえば、小豆雑煮が一般的ですが、今日はすまし汁仕立ての具だくさんの雑煮にしました。もちに気をつけて食べましょう。	ごはん		はたはたの から揚げ	しらたま 白玉雑煮 こはく 紅白なます	くるめ 黒豆	はたはた とりこ かまぼこ くるめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ しろねぎ だいこん	こめ じゃがいもでん ぶん こむぎこ もち さといも さとう	あぶら	678	26.2	283	2.4
9	水	気高町で育った白菜を使って八宝菜をつくりました。白菜に含まれるビタミンCは水に溶けやすいので、汁ごと飲める料理がお勧めです。	ごはん		ポーク しゅうまい	はっほうさい 八宝菜 はるさめサラダ		ぶたにく うずらたまご えび いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい きゅうり きくらげ	こめ パンこ じゃがいもで んぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	639	29.3	294	2.2
10	木	給食で人気の納豆ボールです。納豆ボールは、15年以上前から気高の給食で提供されているメニューです。	むぎ 麦ごはん		なっとう 納豆 ボール	もずくのすまし汁 さといものごまみそ煮		なっとう ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ ゆば かまぼこ いとよだい	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな グリーンピース	しろねぎ コーン えのき だいこん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいもで んぶん さといも さとう	あぶら ごま	655	25.7	305	2.7
11	金	ぼんかんは今が旬の果物です。ぼんかんは、みかんの仲間なので、かぜ予防に効果のあるビタミンCが多く含まれています。	ごはん		はまちの しょうが焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 ほうれんそうの煮びたし	ぼんかん	はまち あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ しろねぎ はくさい ぼんかん	こめ	あぶら	672	28.2	398	2.6
15	火	ブロッコリーには、かぜの予防に役立つビタミンCやカロテンが多く含まれています。今日は、サラダにしました。	こめ 米粉パン		ドライカレー	はくさいのクリーム煮 ブロッコリーサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが はくさい しろねぎ しめじ キャベツ コーン	こめ さとう	ショートニング あぶら	709	31.6	403	3.3
16	水	おや親がには、松葉がにのメスのことで、地域によって呼び名が違います。兵庫県では「せこがに」と呼ばれます。	ごはん		チーズ竹輪の 磯辺揚げ	おや 親がにのみそ汁 ぎゅうにく 牛肉とごぼうの炒め煮	ふりかけ	すけそうだら かに みそ ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん いんげん	だいこん はくさい えのき しろねぎ ごぼう	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん しらたき さとう ごま	あぶら	684	29.0	450	2.7
17	木	すき焼きに入っている白ねぎには、からだを温める働きがあるので、寒い時期にはぴったりです。気高産の白ねぎをたっぷり使いました。	むぎ 麦ごはん		あつや 厚焼き たまご	すき焼き キャベツのはりはり和え		たまご ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのき たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ だいこん	こめ むぎ しらたき さとう	あぶら	648	25.5	374	2.8
18	金	今月の「とっとりふるさと探検」食材は、瑞穂産のしょうがと上光産の白ねぎです。ご飯とみそ汁に使用しました。	しょうが そばろごはん		はまちの ほや みりん干し焼き	しろ 白ねぎと油揚げのみそ汁 きんぴらごぼう		とりこ はまち あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが グリーンピース だいこん しろねぎ しめじ ごぼう	こめ こんにやく さとう	ごまあぶら ごま あぶら	660	32.4	366	3.2

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。





(小学校版)

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おも からだ 主に体をつくる		おも からだ ちようし との 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	えんぶん 塩分 グラム g	
								たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
								魚・肉・たまご 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・果物・きのこ		米・パン・めん いも	油・バター マヨネーズ					
21	月	「ポトフ」とは、大きく切った肉や野菜を煮込んだフランスの家庭料理で、フランス語で「火にかけて鍋」という意味です。	コッペパン		さけの チーズフライ	ポトフ キャベツのカシューナッツ炒め		さけ ウインナー	スキムミルク ぎゆうにゆう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング あぶら カシューナッツ	小学校	650	23.8	341	3.0
22	火	さわらは、漢字で「鱈」と書きますが、今が旬の魚です。鳥取県内でも近年水揚げされるようになりました。	ごはん		さわらの マヨネーズ焼き	なめこ汁 だいこんのそぼろ煮		さわら とうふ みそ ぎゆうにく	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん ねぎ いんげん	なめこ だいこん ほししいたけ はくさい	こめ さとう じゃがいも でんぶん	マヨネーズ あぶら		630	27.9	318	2.5
23	水	手をきれいに洗いましたか？今日はセルフおにぎりです。大きなおにぎりをのせておにぎりにして食べてくださいね。	セルフおにぎり あか (赤しそ)		ぎゆうにく 牛肉の みそ炒め	あご竹輪のすまし汁 こまつなのおかか和え	おにぎり のり	ぎゆうにく みそ ゆば あごちくわ かつおぶし	ぎゆうにゆう わかめ のり	あかしそ ねぎ にんじん こまつな	もやし しろねぎ しょうが にんにく えのき はくさい	こめ さとう	ごま ごまあぶら		576	28.0	352	3.3
24	木	1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。今年の鳥取市のテーマ「とっとりふるさと探検～おいしさ発見！学校給食～」のもと、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。	ごはん		しょうが コロッケ	カレーうどん ほうれんそうの アーモンド和え	プリン	ぎゆうにく ぶたにく だいず たまご	ぎゆうにゆう なまクリーム	にんじん きぬさや ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも パン うどん さとう	あぶら アーモンド		820	25.9	396	2.4
25	金	のテーマ「とっとりふるさと探検～おいしさ発見！学校給食～」のもと、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。	ごはん		おくぞうみ 奥沢見 ほんもろこの カレー揚げ	しかの じどり 鹿野地鶏のだんご汁 きりほしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		とり たまご みそ ちくわ	ぎゆうにゆう ほうれんそう	にんにく いんげん	にんにく しょうが えのき しろねぎ きりほしだいこん ほししいたけ	こめ こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら		572	24.1	446	2.2
28	月	昨年引き続きの「ほんもろこ」も登場します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、あわせてご覧ください。	けんさん 県産きなこの あげパン		わかどり 若鶏肉の らっきょう ソースかけ	はくさいとしょうがの ぽかぽかスープ なが 長いもサラダ	ヨーグルト	きなこ とり たまご ハム	スキムミルク ぎゆうにゆう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	らっきょう はくさい たまねぎ しょうが きゅうり コーン	こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん ながいも	ショートニング あぶら マヨネーズ		634	26.6	382	3.4
29	火	のテーマ「とっとりふるさと探検～おいしさ発見！学校給食～」のもと、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。	ごこく 五穀ごはん		けたか オリジナルソース ハンバーグ	ゆきん ゆきん汁 かい 貝カラーサラダ	ヤサホー ジンジャー ケーキ	ぶたにく ぎゆうにく とり だいず みそ ホタテ	ぎゆうにゆう	フロッキー にんじん	なし たまねぎ にんにく だいこん えのき しろねぎ コーン カリフラワー	こめ パン むぎ きび あわ さとう アマランサス さといも こむぎこ はちみつ	ごま あぶら バター		763	30.6	484	3.0
30	水	24日：瑞穂小学校おすすめ献立 29日：調理員おすすめ献立	ごはん		さわらの 白ねぎソースかけ	ぶた 豚汁うどん ごもくまめ 五目豆		さわら ぶたにく みそ だいず さつまあげ	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん	しろねぎ だいこん はくさい ごぼう えだまめ	こめ さとう さといも こんにやく うどん	あぶら ごま		661	29.7	333	2.8
31	木	いもこん汁は、鳥取の伝統料理でさといもやこんにやくが入った汁です。具たくさんで、体の温まる料理です。	むぎ 麦ごはん		あ 揚げ豆腐の かにあんかけ	いも いもこん汁 キャベツのみそ炒め		とうふ かに とり さつまあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう キャベツ しめじ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら		571	20.2	305	2.5

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

# 2013年 1月 学校給食予定献立表

その1

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

学校給食のことをよく知ろう！



(中学校版)

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
7	月	新年最初の給食は、あずきを練りこんだパンにしました。甘味のあるあずき入りのパンを味わってくださいね。	あずきパン		てや 照り焼き チキン	にんじんポターージュ こまつなのソテー		あずき とりこく ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう じゃがいも いもでんぶん じゃがいも	ショートニング バター あぶら	中学校 727	30.8	438	3.6
8	火	鳥取県の雑煮といえば、小豆雑煮が一般的ですが、今日はすまし汁仕立ての具だくさんの雑煮にしました。もちに気をつけて食べましょう。	ごはん		はたはたの から揚げ	しらたま 白玉雑煮 こうはく 紅白なます	くろまめ 黒豆	はたはた とりこく かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ しろねぎ だいこん	こめ じゃがいもでん ぶん こむぎこ もち さといも さとう	あぶら	819	30.8	297	2.8
9	水	気高町で育った白菜を使って八宝菜をつくりました。白菜に含まれるビタミンCは水に溶けやすいので、汁ごと飲める料理がお勧めです。	ごはん		ポーク しゅうまい	はっほうさい 八宝菜 はるさめサラダ		ぶたにく うずらたまご えび いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい きゅうり きくらげ	こめ パンこ じゃがいもで んぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	822	37.4	313	2.7
10	木	給食で人気の納豆ボールです。納豆ボールは、15年以上も前から気高の給食で提供されているメニューです。	むぎはん 麦ごはん		なっとう 納豆 ボール	もずくのすまし汁 さといものごまみそ煮		なっとう ぎゅうにく ぶたにく たまご みぞ ゆば かまぼこ いとよくだい	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな グリーンピース	しろねぎ コーン えのき だいこん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいもで んぶん さといも さとう	あぶら ごま	812	31.6	332	3.3
11	金	ぼんかんは今が旬の果物です。ぼんかんは、みかんの仲間なので、かぜ予防に効果のあるビタミンCが多く含まれています。	ごはん		はまちの しょうが焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 ほうれんそうの煮びたし	ぼんかん	はまち あつあげ みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ しろねぎ はくさい ぼんかん	こめ	あぶら	815	33.4	431	3.3
15	火	ブロッコリーには、かぜの予防に役立つビタミンCやカロテンが多く含まれています。今日は、サラダにしました。	こめこ 米粉パン		ドライカレー	はくさいのクリーム煮 ブロッコリーサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが はくさい しろねぎ しめじ キャベツ コーン	こめ さとう	ショートニング あぶら	834	37.8	449	4.1
16	水	親がには、松葉がにのメスのことで、地域によって呼び名が違います。兵庫県では「せこがに」と呼ばれます。	ごはん		チーズ竹輪の 磯辺揚げ	おや 親がにのみそ汁 ぎゅうにく 牛肉とごぼうの炒め煮	ふりかけ	すけそうだら かに みそ ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ あおのり	にんじん いんげん	だいこん はくさい えのき しろねぎ ごぼう	こめ こむぎこ じゃがいもでん ぶん しらたき さとう ごま	あぶら	807	32.5	478	3.1
17	木	すき焼きに入っている白ねぎには、体を温める働きがあるので、寒い時期にはぴったりです。気高産の白ねぎをたっぷり使いました。	むぎはん 麦ごはん		あつや 厚焼き たまご	すき焼き キャベツのはりはり和え		たまご ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのき たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ だいこん	こめ むぎ しらたき さとう	あぶら	776	28.9	401	3.2
18	金	今月の「とっとりふるさと探検」食材は、瑞穂産のしょうがと上光産の白ねぎです。ご飯とみそ汁に使用しました。	しょうが そばろごはん		はまちの みりん干し焼き	しろ 白ねぎと油揚げのみそ汁 きんぴらごぼう		とりこく はまち あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	しょうが グリーンピース だいこん しろねぎ しめじ ごぼう	こめ こんにやく さとう	ごまあぶら ごま あぶら	766	35.5	386	4.1

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
21	月	「ポトフ」とは、大きく切った肉や野菜を煮込んだフランスの家庭料理で、フランス語で「火にかけて鍋」という意味です。	コッペパン		さけの チーズフライ	ポトフ キャベツのカシューナッツ炒め		さけ ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング あぶら カシューナッツ	中学校 793	29.4	371	3.6
22	火	さわらは、漢字で「鱈」と書きますが、今が旬のさかなです。鳥取県内でも近年水揚げされるようになりました。	ごはん		さわらの マヨネーズ焼き	なめこ汁 だいこんのそぼろ煮		さわら とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ いんげん	なめこ だいこん ほししいたけ はくさい	こめ さとう じゃがいも でんぷん	マヨネーズ あぶら	776	33.5	341	3.0
23	水	手をきれいに洗いましたか？今日はセルフおにぎりです。大きなおにぎりをのせておにぎりにして食べてくださいね。	セルフおにぎり (あかしそ)		ぎゅうにく 牛肉の みそ炒め	あご竹輪のすまし汁 こまつなのおかか和え	おにぎり のり	ぎゅうにく みそ ゆば あごちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	あかしそ ねぎ にんじん こまつな	もやし しろねぎ しょうが にんにく えのき はくさい	こめ さとう	ごま ごまあぶら	708	33.1	379	3.9
24	木	1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。今年の鳥取市のテーマ「とっとりふるさと探検～おいしさ発見！学校給食～」のもと、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。	ごはん		しょうが コロッケ	カレーうどん ほうれんそうの アーモンド和え	プリン	ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん きぬさや ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも パンこ うどん さとう	あぶら アーモンド	958	29.9	415	3.1
25	金	「おいしさ発見！学校給食～」のもと、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。	ごはん		おくぞうみ 奥沢見 ほんもろこの カレー揚げ	しかのじどり 鹿野地鶏のだんご汁 きりぼしだいこん ふくに 切干大根の含め煮		とりにく たまご みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	にんにく しょうが えのき しろねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ こむぎこ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	704	28.6	512	2.4
28	月	「おいしさ発見！学校給食～」のもと、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。	けんさん 県産さなこの あげパン		わかどり 若鶏肉の らっきょう ソースかけ	はくさいとしょうがの ぼかぼかスープ なが 長いもサラダ	ヨーグルト	きなこ とりにく ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	らっきょう はくさい たまねぎ しょうが きゅうり コーン	こむぎこ さとう じゃがいも でんぷん ながいも	ショートニング あぶら マヨネーズ	722	30.7	402	4.1
29	火	「おいしさ発見！学校給食～」のもと、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。	ごこく 五穀ごはん		けたか オリジナルソース ハンバーグ	ゆきんこ汁 貝カラ―サラダ	ヤサホー ジンジャー ケーキ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく だいず みそ ホタテ	ぎゅうにゅう	フロッキー にんじん	なし たまねぎ にんにく しょうが だいこん えのき しろねぎ コーン カリフラワー	こめ パンこ むぎ きび あわ さとう アマランサス さといも こむぎこ はちみつ	ごま あぶら バター	882	34.2	497	3.7
30	水	24日：瑞穂小学校おすすめ献立 29日：調理員おすすめ献立	ごはん		さわらの 白ねぎソースかけ	ぶたにく 豚汁しょうからうどん ごもく まめ 五目豆		さわら ぶたにく みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しろねぎ しょうが だいこん はくさい ごぼう えだまめ	こめ さとう さといも こんにやく うどん	あぶら ごま	815	35.9	363	3.3
31	木	いもこん汁は、鳥取の伝統料理でさといもやこんにやくが入った汁です。具だくさんで、体の温まる料理です。	むぎ 麦ごはん		あ 揚げ豆腐の かにあんかけ	いもこん汁 キャベツのみそ炒め		とうふ かに とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼう キャベツ しめじ	こめ むぎ じゃがいも でん ぷん さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	676	22.9	320	2.9

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。