

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる		Kcal	g	g	g
							1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
2月	★今月のめあては「寒さに負けないからだをつくろう！」 日に日に寒さが増して、本格的な冬が始まります。これからの時期は、寒くて空気も乾燥しているので、風邪が流行します。風邪を予防するために、手洗い、うがい、そして規則正しい生活リズムを保ち、栄養のバランスのとれた食事を心がけ、寒さに負けないからだをつくりましょう。	ごはん		鶏肉とさつまいものカシューナッツ炒め	きのこのみそ汁 納豆和え		とり なっとう シーチキン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	しょうが しめじ なめこ エリンギ たまねぎ きゃべつ	ごはん さつまいも てんぷん さとう	あぶら カシューナッツ マヨネーズ	小学校771 中学校905	25.7 30.2	290 306	1.5 1.8
3火	心かけ、寒さに負けないからだをつくりましょう。 	ごはん		さばのゆずみそかけ	長いものとろろ汁 炒り豆腐	みかん	さば みそ たまご とり	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ゆず みかん たまねぎ しいたけ グリーンピース	ごはん さとう ながいも てんぷん	あぶら	679 786	28.4 33.1	315 332	1.9 2.3
4水	★きゃべつ きゃべつには、ビタミンUが含まれ、傷ついた胃腸の粘膜をなおす力もあります。また食物繊維もいっぱいあります。ソテーを残さず食べて、おなかを元気にしましょう！	米粉パン		鶏の照り焼き	かぶのクリームシチュー 小松菜ときゃべつのソテー		とり つくね ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん フロッコリー こまつな	しょうが たまねぎ かぶ しめじ きゃべつ	パン さとう	あぶら	588 680	29.2 33.8	363 393	2.6 3.1
5木	★豆腐 給食では、鳥取県東部でつくられた大豆でつくられた『ようこそ館』の豆腐を使っています。大豆からつくられる加工食品は、たんぱく質の供給源として昔から日本の食卓に欠かせない存在です。今日はすまし汁にしました。	ごはん		はまちのレモンソースかけ	とうふのすまし汁 野菜たっぷりピリからひき肉煮		はまち とうふ ぶた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ フロッコリー	しょうが にんにく レモン たまねぎ えのき たいこん	ごはん さとう てんぷん	あぶら	727 856	27.4 32.4	311 345	2.1 2.5
6金	★ヨーグルト 8世紀ごろに古代トルコの遊牧民が食べたのが始まりだと言われています。日本では最初、『凝乳』と呼ばれ、大正時代にヨーグルトと呼ばれるようになったそうです。	ごはん		たらピカタ	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト		ぎゅうにゅう ぶた たら たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	パセリ にんじん	コーン グリーンピース たまねぎ レーズン みかん もも パイ	ごはん じゃがいも ナタデココ はちみつ	あぶら	736 864	31.8 37.7	314 333	2.2 2.6
9月	★木の葉丼 近畿地方では、親子丼の鶏肉の代わりに、うすく切ったかまぼこを入れ、卵でとじた丼を木の葉丼といいます。名前の由来は、うすく切った、かまぼこを舞い散る木の葉に見立てたものと言われています。	ごはん		鶏のからあげ白ねぎソースかけ	木の葉丼の具 きんぴらごぼう		たまご とり かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう	ごはん てんぷん さとう こんにゃく	あぶら ごま	738 861	29.4 33.9	305 322	2.3 2.7
10火	★けんちん汁 鎌倉にある建長寺から始まったことから『建長寺汁』と呼ばれ、後に『けんちん汁』となりました。けんちん汁はたっぷりの野菜とくすした豆腐の入った具だくさんの汁です。寒くなると温かい汁物が、心もからだも温まりますね。	ごはん		本家スタミナ納豆	けんちん汁 白菜の煮びたし	梨	とり なっとう とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんジャコ	にんじん はねぎ こまつな	しょうが にんにく はくさい だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも こんにゃく	ごまあぶら	644 742	27.4 31.6	361 389	1.6 1.9
11水	★おから ゆでた大豆をしぼりだし、豆腐のもとになる豆乳をつくる時できるのが「おから」です。なんと原料の4割が、おからとして残るそうです。いろいろな栄養がいっぱい残っている「おから」をサラダにしました。	米粉パン		ほうれんそうしゅうまい	塩ラーメン おからサラダ		しゅうまい ぶた おから たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん はねぎ フロッコリー	もやし きゃべつ たまねぎ はくさい コーン	パン マヨネーズ	731 767	32.7 33.1	326 329	3.2 3.3	

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」をご覧いただけます。

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

日曜日	曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
12	木	★ゆず 今日は、酢のものにゆずが入っています。ゆずの調理方法は皮を薄くむいて料理や器に合わせて飾り切り、香りと一緒に彩りとして使い、果汁はすっぱさが強いので酢として使えますよ。ただし、使いすぎないことがコツです。	たこめし		さわらの西京焼き	しょうのけ豚汁 <small>ゆず入りわかめとくらげの群のもの</small>	さわら みそ ぶたにく とうふ たこ くらげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう ゆず きゅうり	ごはん さとう こんにゃく さといも	ごま	小学校 688 中学校 783	31.3 37.1	343 377	2.4 2.9	
13	金	★だいこん 春の七草のひとつ『すずしろ』として昔から親しまれてきました。春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。だいこんのおろし汁に、はちみつを入れて飲むと、のどの痛みによいと言われています。	ごはん		あごの天かつ	冬野菜カレー <small>大根としょうがのみそ炒め</small>	あご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん かぼちゃ ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン カリフラワー だいこん なし たけのこ しょうが	ごはん パン さといも こんにゃく	あぶら	658 767	27.0 30.4	290 304	2.9 3.2	
16	月	★豚肉 豚肉には、疲労回復効果があり、またイライラを防ぐビタミンB1がたっぷり含まれています。良質なたんぱく質も多く、卵なら2個、ごはんなら茶碗約6杯分が、豚肉100g中に含まれています。	ごはん		豚キムチ 丼の具	わかめスープ <small>チンゲンサイのオイスター炒め</small>	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ちんげんさい	にんにく もやし はくさい きゃべつ しろねぎ エリンギ たまねぎ しめじ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら ごま	594 716	26.1 33.2	378 422	1.8 2.1	
17	火	★おでん おでんは、室町時代に出現した『田楽』と呼ばれる煮込み料理に『お』をつけ『おでんがく』→『おでん』と呼ばれるようになりました。地域によって、おでんの具材も味もいろいろあります。	ごはん		いわしフライのタルタルソース かけ	みそおでん <small>ひじきと大豆の炒り煮</small>	いわし つくね たまご みそ さつまあげ あつあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ にんじん パセリ いんげん	たまねぎ らっきょう だいこん れんこん ごぼう	ごはん こむぎこ さとう パン こんにゃく	あぶら マヨネーズ ごま	794 910	31.8 35.3	408 440	2.1 2.4	
18	水	★よくかんで食べよう！(8のつく日は、かみかみデー) よくかんで食べると肥満予防、味覚の発達、言葉の発達、脳の発達、歯を丈夫にする、がんの予防、胃腸快調など、からだによいことがたくさんあります。意識してよくかんで食べるようにしましょう。	大山の恵み 丸パン		鮭ときのこのチーズ焼き	ミネストローネ 海そうサラダ	ブルーン	さけ ウインナー だいず	ぎゅうにゅう チーズ わかめ とさかおり	サラダセロリ にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく しめじ しいたけ コーン きゃべつ グリンピース ブルーネ だいこん	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	594 705	32.7 38.7	408 450	2.8 3.4
19	木	★とっとりふるさと探検 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、用瀬町の梅と佐治町のりんごの登場です。	とんぼろけ ごはん		ぶりの梅肉ソース かけ	親がにのみそ汁 <small>春菊と白菜のおひたし</small>	りんご	とうふ ぶり かつおぶし かに みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく はねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう かぶ うめ はくさい りんご	ごはん さとう	あぶら	677 787	30.7 35.6	423 464	2.6 3.1
20	金	★冬至 12月22日は、1年で最も昼間が短く、夜が長い1日で冬至と言われます。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べ、『無病息災(病気をせず元気に過ごすこと)』を願う風習があります。今日は冬至献立です。	ごはん		干草焼き	根菜汁 <small>かぼちゃのそぼろ煮</small>	とうふ とりにく たまご ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん ごぼう だいこん	ごはん でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	684 795	28.1 32.4	392 427	2.5 3	
24	火	★クリスマス献立 25日で、学校も給食も今年最後の日です。今年はどうな1年でしたか？クリスマスにちなんで献立にしました。もうすぐ冬休みですね。生活リズムを	カレーピラフ		さわらのバジルソース 焼き	ポトフ <small>ほうれんそうの洋風卵とじ</small>	さわら ウインナー たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	バジル にんじん サラダセロリ ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい しいたけ エリンギ	ごはん じゃがいも	あぶら バター	675 784	28.0 32.3	288 301	2.6 3.1	
25	水	くずさず、元気な毎日 を過しましょう。	ごはん		ローストチキン	白ねぎのポターージュ プロ☆カリレモンサラダ	セレクトデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	パセリ にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ しめじ しろねぎ レモン カレフラワー	パン さとう じゃがいも デザート	あぶら	649 725	41.4 43.8	386 407	3.0 3.5

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」をご覧いただけます。

★本字は青谷町で育った食べものです。収穫状況により、変更になる場合があります。*25日の栄養価はデザート(メソッドノエル)で計算してあります。