平成28年度

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**

鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
10	火	ご飯		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 煮なます		ぶり かまぼこ	ぎゅうにゅう	**にんじん** みつば	はくさい しいたけ **だいこん**	**ごはん** しらたまもち **さといも** さとう	ごま	小学校 664 中学校 746	小学校 22.9 中学校 25.2	小学校 15.0 中学校 16.3	小学校 2.2 中学校 2.3	**★正月献立★**・・・正月に食べるおせち料理は、食材や調理法にそれぞれ意味があります。白玉雑煮のさといもは、一つの親いもの周りにたくさんの子いもができることから、子孫繁栄の縁起物として食べられています。また、成長とともに名前が変わる出世魚のぶりや、金時にんじんを使った紅白の煮なますを献立に取り入れました。
11	水	米粉パン		とっとりっ子コロッケ	冬野菜のコンソメスープ カラフルソテー	マーマレード	ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう	**にんじん** ブロッコリー スイートコーン	かぶ キャベツ たまねぎ えだまめ エリンギ しろねぎ しいたけ	**こめこパン** じゃがいも パンこ ながいも マカロニ マーマレード	あぶら	653 755	25.8 29.5	23.7 26.0	3.0 3.7	●とっとりっ子コロッケについて・・・今日のとっとりっ子コロッケには、鳥取県産の牛肉、ながいも、白ねぎ、しいたけを使っています。ながいもが入っているので、じゃがいもだけで作ったものよりもしっとりとした食感になります。白ねぎの甘みに、しいたけのうま味もきいた、鳥取の味がギュッとつまったコロッケです。
12	木	ご飯		豚肉の塩こうじ炒め	こまつなのみそ汁 ひじきとさつまいもの炒り煮		ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	**にんじん** こまつな	キャベツ **もやし** **だいこん** えのきたけ	**ごはん** さとう ふ こんにゃく **しおこうじ** **さつまいも**	あぶら	589 671	23.6 26.7	12.5 13.6	2.2 2.6	●塩こうじについて・・・塩こうじは、米こうじと塩と水を混ぜて作られる調味料です。塩こうじの中に含まれている酵素は、食材のうま味を引き出し、肉や魚をやわらかくする働きがあります。給食では、農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で鳥取市産の米を使って作られた塩こうじを使っています。今日は、豚肉を塩こうじで炒めました。
13	金	ご飯		さわらのゆずあんかけ	ちゃんこ鍋 金時豆の含め煮	紅白団子	さわら **たら** とりにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	**にんじん** しゅんぎく	ゆず しめじ **だいこん** はくさい **しろねぎ**	**ごはん** でんぷん こむぎこ さとう こんにゃく こうはくだんご	あぶら	813 931	32.9 38.1	19.6 22.5	2.2 2.4	**★石浦関おめでとう献立★**・・・鳥取市出身の石浦関が、鳥取県出身力士として53年ぶりに入幕を果たし、敢闘賞を受賞するなど活躍されていることをお祝いする献立です。相撲界では、にわとりは二本足で立ち、手をつかないことから、相撲で負けないこととかけて縁起がよいとされています。今日は、ちゃんこ鍋に鶏つくねを入れました。
16	月	ご飯		さばの塩焼き	わかめのみそ汁 チンゲンサイの梨ソース炒め		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう **わかめ**	**にんじん** チンゲンサイ	たまねぎ **しろねぎ** キャベツ **なし** エリンギ	**ごはん** じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	645 749	22.8 26.4	20.1 23.1	2.7 3.5	●チンゲンサイの梨ソース炒めについて・・・梨ソースは、手づくり梨工房で作られた梨ピューレを使っています。佐治町産の梨をたっぷり使ったピューレを加えることで、梨の自然な甘みが隠し味となり、優しい甘さの炒め物に仕上がります。今日は、豚肉とチンゲンサイやキャベツなどの野菜を炒めました。
17	火	ご飯		若鶏肉の薬味だれかけ	キムチスープ ナムル		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ **にんじん** ほうれんそう	**しょうが** **もやし** はくさいキムチ **だいこん** **しろねぎ**	**ごはん** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	697 799	25.0 28.7	24.7 27.6	2.4 2.7	●にんじんについて・・・今月から、鳥取市賀露・末恒地区で学校給食用に計画栽培されたにんじんを使用しています。砂地で育ったにんじんは、やわらかく生で食べても甘いのが特徴です。また、のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜを予防する働きがあるカロテンを多く含みます。今月は、旬のにんじんを毎日使っています。
18	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きソース ハンバーグ	とっとりキャロットポタージュ れんこんのシャキシャキ炒め		ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	**にんじん** チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ れんこん キャベツ	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	637 758	26.5 31.2	21.2 24.5	3.2 4.1	**★かみかみ献立★**・・・よくかんで食べると、消化を助けたり、脳へ運ばれる血液の量が増えて脳の働きが活性化されたりするなど、体によいことがたくさんあります。今日は、れんこんを使ったかみごたえのある炒め物を献立に取り入れています。一口30回を目標によくかんで食べましょう。
19	木	ご飯		さわらの香味焼き	河内さといものそぼろ煮 うの花の炒り煮		さわら おから ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** さやいんげん ねぎ	にんにく **だいこん** たまねぎ **ほししいたけ**	**ごはん** **さといも** こんにゃく さとう		680 782	28.4 32.9	17.3 19.3	2.3 2.8	**★とっとりふるさと探検献立～第一センター地域～★**・・・今月のとっとりふるさと探検食材は、鳥取市明治地区の河内で栽培されたさといもです。このさといもは、河内農作業等受託組合の方が学校給食のために計画的に作ってくださっています。河内のきれいな水と空気で育ったさといもは、白くてほっこりとしてとてもおいしいです。
20	金	ご飯		たらのフライ	豚汁 切干大根の含め煮		**たら** ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** さやいんげん	はくさい ごぼう **しろねぎ** きりぼしだいこん	**ごはん** さとう こむぎこ パンこ **さつまいも** こんにゃく	あぶら	639 740	22.9 26.5	14.2 15.7	2.0 2.4	●みそについて・・・今日は大寒です。一年で最も寒いころとされ、昔からこの時期にみそを仕込むとおいしいみそができると言われています。給食で使うみそは、鳥取県産の大豆と米を使い、地元のみそ屋さんに作ってもらっています。みそは、たんぱく質やビタミンB2、食物繊維などを豊富に含んだ日本の伝統的な発酵食品です。

※太字の食材は鳥取市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。

平成28年度

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**

鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	第1群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	第2群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	第3群 おもに体の調子をととのえる(緑)	第4群 おもに体の調子をととのえる(緑)	第5群 おもに熱や力のもとになる(黄)	第6群 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	食塩 g	献立の主題とメッセージ	
23	月	ご飯		砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ	もずくと白ねぎのすまし汁 はくさいのおかか煮		ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	**にんじん** こまつな とうがらし	たまねぎ **しろねぎ** **だいこん** はくさい **らっきょう** **しょうが**	**ごはん** さとう でんぷん	あぶら	小学校 588 中学校 679	小学校 22.1 中学校 25.1	小学校 13.3 中学校 14.8	小学校 2.3 中学校 2.6	●砂丘らっきょうについて・・・福部町で収穫される「ふくべ砂丘らっきょう」は、栽培100年の歴史と福部町の風土や伝統との結びつきが評価され、中国地方で初めてGI(地理的表示保護制度)の認定を受けた鳥取県が誇る特産品です。今日は、砂丘らっきょうをたっぷり使ってピリ辛そぼろを作りました。	
1月24日～30日は 全国学校給食週間		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！」～みんなで考えわくわく学ぶ　学校給食～**																
24	火	ご飯		イナバのアジつくね	呉汁 ほうれんそうのアーモンド炒め	シュークリーム	あじ あぶらあげ ご(だいず) みそ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ ほうれんそう	しょうが キャベツ **しろねぎ** はくさい **だいこん**	**ごはん** でんぷん さとう シュークリーム	あぶら アーモンド	732 828	27.8 31.6	23.7 26.1	3.7 4.4	ふるさと鳥取給食レシピコンテスト最優秀賞献立	今日の献立は、ふるさと鳥取学校給食レシピコンテストで、107作品の中から最優秀賞に輝いた『イナバのアジつくね』です。この献立は、城北小学校6年生の太田彩佳さんのレシピで、鳥取でとれるおいしい魚を苦手な人にも食べて欲しいという思いで考えられました。一口サイズで食べやすいように工夫されています。
25	水	ライ麦パン		ソーセージ	グラーシュ(牛肉とパプリカのトマト煮) ジャーマンポテト		ウインナー ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	**にんじん** パセリ トマト パプリカ	たまねぎ かぶ エリンギ セロリ	ライむぎパン さとう じゃがいも		622 795	25.1 32.3	21.8 29.3	2.9 3.7	姉妹都市ドイツ料理献立	今日の献立は、鳥取市とドイツのハーナウ市が姉妹都市となって15周年を迎えることを記念して、ドイツ料理献立です。ドイツは麦やじゃがいも、豚肉などの生産が盛んで、これらを使った郷土料理が多くあります。今日は、ライ麦パンやソーセージ、グラーシュなどドイツの食文化を感じられる献立にしました。
26	木	ご飯		豆腐竹輪の甘酢野菜あんかけ	親がにのみそ汁 白ねぎのしょうが炒め	(中)二十世紀梨ゼリー	とうふちくわ **かに** みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ	たまねぎ キャベツ **だいこん** **もやし** **しろねぎ** **しょうが**	**ごはん** さとう こむぎこ でんぷん (中)なしゼリー	あぶら	626 725	24.6 27.0	16.0 16.5	2.8 3.2	ふるさと鳥取給食レシピコンテスト優秀賞献立	『豆腐竹輪の甘酢野菜あんかけ』は、レシピコンテストで入賞した高草中学校1年生の中西愛さんのレシピです。苦手な野菜をあんかけにすることで、おいしく食べられるように工夫されています。鳥取市の特産品である豆腐竹輪を使っているので、ふるさと鳥取学校給食のテーマにぴったりの献立です。
27	金	玄米ご飯		ミートボール	とりっこカレー ブロッコリーとかぶの温サラダ		ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ブロッコリー	たまねぎ **なし** しめじ キャベツ かぶ にんにく スイートコーン	**げんまいごはん** じゃがいも **さつまいも**	あぶら ドレッシング	722 826	23.2 25.6	19.6 21.4	2.9 3.5	とっとりの味献立	全国学校給食週間4日目は、とっとりの味献立です。給食で人気のカレーシチューを地元の食材をたくさん使って作ります。鶏肉、じゃがいも、さつまいも、にんじん、しめじが鳥取県産です。隠し味に加えている佐治町産の梨ピューレが、甘みとこくを出しています。
30	月	ご飯		はまちのフライ	みずなと白ねぎのすまし汁 らっきょうといかのポテトサラダ	(小)二十世紀梨ゼリー	**はまち** とうふ **いか**	ぎゅうにゅう	**にんじん** みずな ブロッコリー	はくさい しめじ **しろねぎ** たまねぎ **らっきょう**	**ごはん**　パンこ こむぎこ じゃがいも (小)なしゼリー	ノンエッグマヨネーズ あぶら	742 831	23.4 27.1	24.0 28.0	1.8 2.1	ふるさと鳥取給食レシピコンテスト優秀賞献立	『らっきょうといかのポテトサラダ』は、レシピコンテストで入賞した高草中学校1年生の多内瑠彩さんのレシピです。鳥取市産のらっきょうといかを使っています。らっきょう好きを増やしていこうという思いで考えられました。苦手な人でも食べやすいように、なじみのあるポテトサラダとらっきょうを組み合わせています。
31	火	ご飯		厚焼きたまご	かす汁 いりどり		たまご さけ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ	はくさい ごぼう **だいこん** えだまめ **しょうが** れんこん	**ごはん** こんにゃく さとう	あぶら	623 698	26.6 29.5	15.5 16.0	2.3 2.7	●かす汁について・・・かす汁は、野菜や肉、魚などの具材を酒かすとみそで味つけした日本の伝統的な汁物です。今日は、魚のさけと地元のだいこんやはくさいなどを入れました。酒かすは、うま味のもとになるアミノ酸やビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。また、体を温める効果があるので寒い時期にぴったりの料理です。	

※太字の食材は鳥取市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。