



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
10	火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き	白玉雑煮 煮なます	デザート ほか	ぶり かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しいたけ だいこん	ごはん ごま しらたまもち さといも さとう	小学校 664	小学校 22.9	小学校 15.0	小学校 2.2	★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	牛乳	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	デザート ほか	ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ キャベツ たまねぎ えだまめ エリンギ しらねぎ	こめコパン あぶら じゃがいも パンこ ながいも マカロニ マーマレード	小学校 653	小学校 25.8	小学校 23.7	小学校 3.0	●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。白ねぎの甘みと、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	ごはん	牛乳	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	デザート ほか	ぶたにく とうふ みそ さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし だいこん えのきたけ	ごはん さとう あぶら ふ こんにやく しおこうじ さつまいも	小学校 589	小学校 23.6	小学校 12.5	小学校 2.2	●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	ごはん	牛乳	さわらのゆずあんかけ	ちゃんこ鍋 金時豆の含め煮	デザート ほか	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	ゆず しめじ しゆんぎく だいこん はくさい しろねぎ	ごはん あぶら こむぎこ こんにやく こうはくだんこ	小学校 813	小学校 32.9	小学校 19.6	小学校 2.2	★石浦開きめどう献立★…鳥取市出身の石浦開が、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、鶏肉は二本足で立ち、手をつかないことから、相撲で負けなことを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	ごはん	牛乳	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	デザート ほか	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ チンゲンサイ しろねぎ キャベツ はし エリンギ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	小学校 645	小学校 22.8	小学校 20.1	小学校 2.7	●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、優しい甘さの炒めものに仕上がります。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	ごはん	牛乳	若鶏肉の薬味だれかけ	キムチスープ ナムル	デザート ほか	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが もやし はくさいキムチ ほうれんそう だいこん しろねぎ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ さとう	小学校 697	小学校 25.0	小学校 24.7	小学校 2.4	●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。今日は、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	牛乳	照り焼きソース ハンバーグ	とっとりキャラットポタージュ れんこんのシャキシャキ炒め	デザート ほか	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ チンゲンサイ れんこん キャベツ	コッペパン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	小学校 637	小学校 26.5	小学校 21.2	小学校 3.2	★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	ごはん	牛乳	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	デザート ほか	さわら おから ぎゅうにく さつまいも あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく さいやいんげん だいこん たまねぎ ほしいたけ	ごはん さとう あぶら さといも こんにやく さとう	小学校 680	小学校 28.4	小学校 17.3	小学校 2.3	★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、河内のうさぎとうしゅたくくみあいから、がっこうきゅうしよくのうさぎとうしゅたくくみあい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	ごはん	牛乳	たらのフライ	豚汁 切干大根の含め煮	デザート ほか	たら ぶたにく みそ さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい さいやいんげん ごぼう しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ さつまいも こんにやく	小学校 639	小学校 22.9	小学校 14.2	小学校 2.0	●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いいみそができると言われていています。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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	おもとに体の調子をととのえる(緑)	おもと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				
23	月	ごはん		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	ほか	ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにく もずく	にんじん たまねぎ ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	ごぼう ごぼう ごぼう ごぼう	あぶら	小学校 588	小学校 22.1	小学校 13.3	小学校 2.3	●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	ごはん		イナバのアジつくね	臭汁 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 みそ	ぎゅうにく	にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい だいこん	しょうが キャベツ しょうが しょうが	ごはん でんぶん さとう 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	今日の献立は、ふるさと鳥取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	グラッシュ (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	ぎゅうにく	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	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つて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、グラッ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	ごはん		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	ちゅう(中) 二十世紀梨 ゼリー	とうふちくわ かに みそ ぶたにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ しょうが	たまねぎ キャベツ だいこん もやし しょうが	ごはん さとう ごむぎこ でんぶん しょうが	あぶら	626 725	24.6 27.0	16.0 16.5	2.8 3.2	『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	玄米ごはん		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	ぎゅうにく	にんじん ブロッコリー かぶ スイートコーン	たまねぎ なし しめじ キャベツ かぶ にんにく	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	ととりの味献立 全国の学校給食週間4日目は、ととりの味献立です。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	ごはん		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	しょう(小) 二十世紀梨 ゼリー	はまち とうふ いか	ぎゅうにく	にんじん みずな ブロッコリー たまねぎ らっきょう	はくさい しめじ しょうが たまねぎ しょうが	ごはん パンこ ごむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ハンエッグマヨネーズ	742 831	23.4 27.1	24.0 28.0	1.8 2.1	『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。らっきょうず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	ごはん		かす汁 厚焼きたまご いりどり			たまご さけ みそ とりにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ しょうが れんこん	はくさい ごぼう だいこん えだまめ しょうが	ごはん あぶら こんにやく さとう		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。