



あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。今年は何年になるでしょう。「一年の計は元旦にあり。」という言葉があります。一年のはじめの元旦にその年のいろいろな計画を立て、目標に向かって過ごしていこうという意味です。健康に1年を過ごすための目標を家族みんなで話し合ってみてはいかがでしょうか。

給食センターでは、今年も安心でおいしい給食を作っていきます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



七草がゆ 1月7日

1月7日の朝に七草がゆを食べます。七草がゆを食べるのは、1年間病気をせず、無事に暮らせるようにという願いと、お正月にごちそうを食べたおなかを、おかゆで休ませるという意味があります。



《春の七草》

せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのざ すずな すずろ (かぶ) (だいこん)

鏡開き 1月11日

神様にお供えていた鏡もちをこの日に下げ、お雑煮などにさせていただきます。神様との縁を切ってしまうように、木槌や手などで割ります。また、「切る」や「割る」ではなく、「縁起の良い「開く」という言葉を使います。



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・六つの基礎食品群						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	Kcal	g	g	g						
7	火	ごはん	さわらのゆずみそかけ	白玉雑煮 紅白なます		さわらみそあぶらかまぼこ	ぎゅうにゅうこんぶ	にんじんみずな	だいこんはくさい	ごはんこむぎこ	あぶらごま	小学校688	小学校23.7	小学校19.1	小学校2.1	★正月献立★あけましておめでとうございます。みなさんは正月にお雑煮を食べましたか。今日は今年最初の給食なので、正月献立にしました。おせちにも入っている紅白なますや、雑煮、成長とともに名前が変わる出世魚で、縁起が良いさわらを献立に取り入れました。楽しい給食時間になってください。					
8	水	梨米粉パン	デミグラスソースハンバーグ	もずくスープ たこのサラダ		ぎゅうにくぶたにくとりことうふ	ぎゅうにゅうもずく	にんじんチンゲンサイ	えのきたけキャベツ	ゆいこめパン	あぶらさとう	579	31.9	21.2	3.7	★かみかみ献立★毎月8日のつくひは「かみかみ献立の日」です。噛みごたえのある食べ物をよく噛んで食べると、消化を助けたり、虫歯になりにくくなったりと、体に良いことがたくさんあります。今日は、鳥取港で水揚げされた「たこ」を使った「たこのサラダ」が特に噛みごたえがあるので、意識してよく噛んで食べましょう。					
9	木	ごはん	黒豆コロッケ	あご竹輪のすまし汁 いりどり		くろまめあごちくわとりこ	ぎゅうにゅう	にんじんねぎ	だいこんしめじ	ごはんじゃがいも	あぶら	672	22.4	18.8	2.3	●黒豆について…大豆の仲間、正式には黒大豆と言います。日本では主にお正月におせち料理として古くから食べられてきました。栄養素は大豆と似ていますが、皮の黒色にはアントシアニンという目の健康に良い成分が含まれています。今日は、コロッケの中に入っています。					
10	金	ごはん	さばのしょうが煮	豆乳みそ汁 さつまいもの甘煮		さばとうにゅうみそぶたにく	ぎゅうにゅうわかめ	にんじんこまつな	しょうがかぶ	ごはんさつまいも	あぶら	628	24.2	14.5	2.6	●牛乳について…寒い日が続いていますが、毎日牛乳を飲んでいきます。牛乳には、成長期に必要なカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、骨や歯を強くするだけでなく、心を落ち着かせる働きもあります。鳥取県産の牛乳を、残さずに飲みましょう。					
14	火	ごはん	若鶏肉の薬味だれかけ	海鮮キムチスープ ナムル		とりこたらみそいかとうふ	ぎゅうにゅう	ねぎにんにく	しょうが	ごはん	あぶら	632	27.2	17.4	2.8	●キムチについて…塩漬した野菜に、魚介類やとうがらし、にんにくなどを混ぜ込み、発酵させた韓国の漬物です。キムチに含まれる乳酸菌は、腸の働きを良くし、免疫力を高める効果があるとされています。今日は、鳥取港で水揚げされた「いか」や「たら」を入れて、海鮮キムチスープにしました。					
15	水	大山の恵みパン	フランクフルト	クリームスパゲッティー だいずのトマト煮		ぶたにくまぐろぎゅうにくだいず	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	コッペパン	オリーブあぶら	680	28.2	25.3	3.1	●大山の恵みパンについて…鳥取市では昨年の5月から月に1回、大山小麦を使った「大山の恵みパン」が登場しています。鳥取県で栽培された貴重な大山小麦を使い、石臼で挽き外皮を混ぜた全粒粉という栄養価の高い小麦粉で作っています。豊かな香りを感じながら、味わって食べましょう。					
16	木	ごはん	豚肉の因幡のたれ炒め	かぶのみそ汁 五目ひじき		ぶたにくみそさつまあげ	ぎゅうにゅうひじき	にんじん	しょうが	ごはん	あぶら	591	23.8	11.8	2.5	●かぶについて…かぶは「すずな」とも呼ばれ、春の七草のひとつです。かぶは日本1000年以上も前から栽培されている野菜で、日本全国で約80もの品種があり、各地で名前がつけられています。また、かぶは根の部分にはビタミンC、葉の部分にはカロテンやカルシウムなどの栄養素が含まれています。					
17	金	ごはん	かれいのから揚げ	河内さといものけんちん汁 こまつなの三色和え		かれいとりこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ	ごはん	あぶら	654	28.2	18.5	2.4	★とっとりふるさと探検日～第一センター地域～★毎月19日は食育の日に合わせて、鳥取市内の小中学校で、各地域の食材を使用した献立を紹介しています。今月は、第一センター地域から、鳥取市明治地区の河内でも採れた、さといもが登場します。生産者さんに感謝して、地元の味をいただきます。					
20	月	ごはん	あじのごまだれかけ	すいとん鍋 ブロッコリーの炒め煮		あじかまぼこぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	だいこん	ごはん	あぶら	637	24.1	14.1	2.2	●すいとんについて…すいとんは、小麦粉の生地をこねて、手でちぎったり、丸めたりして汁で煮込んだ日本の郷土料理です。もちもちとした食感とおいしい、昔なつかしい味です。今日は削り節でとっただし汁で、鳥取県産のだいこんやかぼちゃ、しめじなどと一緒に、煮込みました。					

※食品分類表の赤字は、鳥取市産の食べ物です。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」「とっとりふるさと探検」、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」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・六つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ			
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨を 菌をつくる(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	Kcal	g	g		g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
21	火	玄米ご飯	根菜入り平つくね	ぶり団子のみそ汁 かにの酢の物	とりにく ぶりに とうふ みそ	ぎゆうにゆう のり	にんじん ほうれんそう もやし れんこん	はくさい しろねぎ もやし	げんまいごはん さとう	小学校 627	小学校 22.8	小学校 17.7	小学校 2.5	●白ねぎについて...白ねぎは、鳥取市でも多く作られている冬が旬の野菜です。成長するたびに土をかぶせていき、日に当たらないようにして育てることで白いねぎを作ることができます。白ねぎに含まれる「アリシン」には体を温めて、風邪をひきにくくする働きがあります。						
22	水	米粉パン	わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	キャベツときのこのスープ カレーポテト	とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん パセリ	しいたけ なめこ たまねぎ たけのこ キャベツ	ごめこパン じゃがいも マーメレード	612 737	31.3 37.6	21.5 25.0	3.3 3.9	●カレーポテトについて...1月22日はカレーの日です。これは、1982年(昭和57年)に学校給食創立35周年を記念して、全国の小中学校の給食でいっせいにカレーのメニューを出したことに由来しています。今日は、給食で人気のジャーマンポテトをカレー味にアレンジしました。						
23	木	ご飯	いわしのフライ	冬野菜のコンソメ煮 切干大根のソース炒め	いわし ウインナー さつまあげ	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ しめじ しろねぎ きりぼしだいこん	はくさい かぶ もやし しろねぎ えのきたけ	ごはん さとう パンこ こむぎこ	686 818	23.7 27.4	20.8 26.8	2.6 3.0	●チンゲンサイについて...はくさいの仲間、冬が旬の緑黄色野菜です。風邪をひきにくくする働きのある、ビタミンAやビタミンCを豊富に含みます。シャキシャキと歯ごたえがよく、煮物や汁物、炒めものなど、いろいろな料理に使われます。今日は冬野菜のコンソメ煮の中に入っています。						
24	金	ご飯	砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	因幡のすまし汁 賀露娘のマヨネーズ和え	ぶたにく ぎゆうにゆう とうふ ローズハム	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ ブロッコリー にんにく しめじ ねぎ	かぶ もやし しろねぎ えのきたけ	ごはん さとう さつまいも	681 788	22.2 25.7	20.1 23.1	2.3 2.7	ジオパーク 献立 山陰海岸ジオパークが2010年10月に世界ジオパークネットワークに認定されたことを記念した献立です。砂丘の砂地で育ったらっきょうを使った肉そぼろや、賀露地区の砂地で栽培されるさつまいも「賀露娘」を献立に取り入れています。						
27	月	ご飯	はたはたの から揚げ	いもこん鍋 はくさいの煮びたし	はたはた とりにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな しろねぎ はくさい えのきたけ	ごはん さとう かぶ もやし しろねぎ えのきたけ	ごはん さとう あぶら	617 767	21.6 27.8	15.7 21.5	1.7 2.2	ふるさと とっとり 献立① 鳥取では、さといもやこんにやくなど季節の野菜を入れた「いもこん鍋」が昔から食べられてきました。身近な食材を使った、寒い冬にぴったりの郷土料理です。今日はさといもやごぼう、しろねぎなど、旬の食べ物をたっぷり使いました。						
28	火	ご飯	はまちの煮付け	呉汁 白ねぎのしょうが炒め	はまち ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう しめじ たまねぎ しょうが	はくさい しろねぎ もやし	ごはん さとう シュークリーム	729 831	28.0 32.3	22.7 25.2	2.3 2.7	ふるさと とっとり 献立② はまちは鳥取で多く水揚げされている魚のひとつです。今日は鳥取県産のはまちを煮付けにしました。また、鳥取では、大豆をすりつぶした呉を入れた呉汁が昔から食べられています。今日の呉汁には、ほうれんそうやはくさいなど冬野菜がたくさん入っています。						
29	水	ライ麦パン	キエフスキー チキンカツ	たらのウハ- コールスローサラダ	とりにく たら	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー スイートコーン	たまねぎ セロリ キャベツ じゃがいも	ライむぎパン こむぎこ パンこ じゃがいも	689 824	28.6 33.6	24.8 28.6	3.1 3.6	砂の美術館 展示国献立 (ロシア) 鳥取市福部町にある砂の美術館では、今年4月の展示に向けて「ロシア」をテーマに砂像が作成されています。ロシア語で魚のスープを「ウハ-」といい、ボルシチと並んで有名な料理です。2月にはソチオリンピックも開催される、今年注目のロシアの料理を給食で味わいましょう。						
30	木	因幡の 炊き込み おこわ	豚肉の 塩こうじ炒め	親がにのみそ汁 うの花の炒り煮	ぶたにく あぶらあげ みそ かにか	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ チンゲンサイ えだまめ	だいこん しろねぎ しょうが まいたけ キャベツ	ごはん さとう でんぷん こんにやく さとう	632 728	29.6 33.6	16.0 17.6	3.8 4.5	ふるさと とっとり 献立③ 初登場の因幡の炊き込みおこわは、鳥取の食材を「野菜畑のシンデレラ」で加工し、ご飯と炊き込んだものです。鳥取港で水揚げされた親がにのみそ汁は、鳥取県の冬を代表する味覚です。旬の地元の野菜を使用したふるさとととりの味を楽しみながら食べてください。						
31	金	ご飯	オムレツ	とっとりっこカレー 花野菜のツナ和え	たまご ぎゆうにゆう のり とうふちくわ まぐろ	ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ もやし カリフラワー やし	ごはん さとう さつまいも ごま	オリーブあぶら ごま	727 866	26.0 31.3	19.8 24.0	2.9 3.7	●とっとりっこカレーについて...とっとりっこカレーには鳥取県の特産品である豆腐竹輪と、梨ピューレが入っています。豆腐竹輪は、鳥取県東部で江戸時代に考えられました。鳥取県には豆腐竹輪以外にも、「こも豆腐」や「どんどろけ」などの大豆を使った郷土料理がたくさんあります。調べてみても面白いですね。						

※食品分類表の本字は、鳥取市産の食べ物です。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」「とっとりふるさと探検」、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」がご覧いただけます。

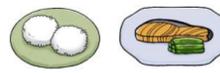
1月24～30日は全国学校給食週間

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。今年の鳥取市のテーマは、「ふるさととっとり再発見！～おいしく食べて楽しく学ぶ学校給食～」です。学校給食週間に合わせて、鳥取の食材をたくさん使った献立や、山陰海岸ジオパーク、砂の美術館の展示国ロシアの料理を取り入れた献立が登場します。全国学校給食週間をよい機会とし、学校給食や食について考えてみましょう。



学校給食はいつ始まったの？

明治22年山形県の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子どもたちに、食事を食べさせたのが始まりです。最初の給食は、おにぎりや塩鮭、漬物でした。



給食タイムマシン！昔の給食を見てみよう

昭和22年



昭和27年



昭和44年



食器も違うね。



いまの昔の給食は、どのような違いがあるかな？ 家の人や親戚の人に聞いてみよう！