

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。



知っていますか？ 1月の食文化

《春の七草》



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	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	牛乳	さわらのゆずみそかけ	白玉雑煮 紅白なます		さわら みそ あぶらあげ 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 ごま	688	23.7	19.1	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	牛乳	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 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 さとう	579	31.9	21.2	3.7	★かみかみ献立★毎月8日のつく日は「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	牛乳	くろまめ 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	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 ごま	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	牛乳	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 こんにやく さとう	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	牛乳	わかどりにく 若鶏肉の 薬味だれかけ	海鮮キムチスープ ナムル		とり たら いか とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう	にんにく しょうが	ごはん でんぶ ごま	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	牛乳	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 チンゲンサイ	はくさい しめじ	コッペパン スパゲッティー さとう	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	牛乳	ぶたにく 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	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	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	牛乳	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 ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	ごはん ごま でんぶ さといも	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と探れた、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	牛乳	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 にんじん	だいこん しめじ	ごはん でんぶ ごま	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。			

※食品分類表の太字は、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。



Main table containing school lunch menus for January, including columns for date, main dish, side dishes, and nutritional information. It also includes a 'Message of the Menu' column with seasonal information and special events.

※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。

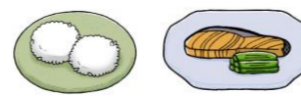
1月24～30日は全国学校給食週間

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、おにぎりと塩鮭、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！