



あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。毎日の食生活を大切に
して、この1年も健康で元気に過ごしましょう。
今年も安全でおいしい給食づくりに努め、
みなさんが笑顔になれる給食をお届けします。

全国学校給食週間（1月24日から1月30日）が近づいて
きました。今年度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～』と決まりました。
私たちが暮らしている鳥取は、新鮮でおいしい食材の宝
庫です。今年も学校給食を通じて、鳥取の魅力や、外国とのか
かわりが再発見できるような献立を考えました。

日本の学校給食 歴史探検 (一部紹介)

明治22年
学校給食の始まり
山形県の忠愛小学校で、昼食を準備できない児童に提供したのが学校給食の始まりです。

昭和16年～昭和20年
戦争が始まり、学校給食を続けることができなくなりました。

昭和21年
戦後初 学校給食の開始
12月24日、東京都・神奈川県・千葉県で戦後初めての学校給食が作られ、その1カ月後の1月24日が「給食記念日」になりました。

昭和31年
鳥取県でも完全給食が始まる
鳥取県では、この年から44校の小学校で完全給食が始まりました。

雑煮 マップ

丸もちと角もちの境界線

あずきぞうに小豆雑煮は、めずらしいですよ！

とっとりけんとうぶ 鳥取県東部

みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？調べてみましょう。

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	ご飯		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます	ぶり かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん せり	だいこん はくさい しいたけ 小あたご	ごはん しらたまもち さとう	小学校 701	小学校 24.7	小学校 17.8	小学校 2.1	★[正月献立]★・・・上の「雑煮マップ」にあるように、鳥取県東部では丸餅の小豆雑煮を食べる家庭が多いようですが、給食ではしょうゆ仕立ての雑煮にしました。縁起のいい正月料理として「ぶりの照り焼き」と「紅白なます」を取り入れました。		
8	水	梨米粉パン		オーロラソース いかフライ	根菜たっぷりスープ ツナごぼうサラダ	いか まぐろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	キャベツ ごぼう かぶ れんこん たまねぎ	なしこめパン パン じゃがいも	マヨネーズ あぶら	610	29.5	22.6	3.6	★[かみかみ献立]★・・・8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材は、いか(いかフライ)、サラダに入っているごぼう、スープに入っているれんこんなどです。しっかりかむことを意識しながら食べてください。	
9	木	ご飯		厚焼きたまごの かにあんかけ	すき焼き 黒豆の含め煮	たまご かにくろまめ ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しょうが たまねぎ えのきたけ (中)あたご	ごはん やきふ こんにやく さとう でんぷん	645	29.5	19.5	2.5	●黒豆について・・・黒豆はおせち料理には欠かせない食材です。「まめ(健康)に暮らせませすように」という願いが込められています。黒豆は、大豆の品種の1つで、黒大豆、ぶどう豆とも呼ばれています。		
10	金	ご飯		豚肉の甘酢がらめ	とっとりくろも汁 うの花炒り煮	ぶたにく かまぼこ とり おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	しょうが だいこん ほしいたけ	ごはん さとう でんぷん	698	29.1	17.9	3.0	●だいこんについて・・・今日のとっとりくろも汁には、鳥取ずいせん生産組合の農業や化学肥料を使わない「自然農法」で栽培された「だいこん」を使用しています。自然に寄り添いながら栽培された愛情たっぷりのだいこんを感謝しつついただきます。		
14	火	ご飯		信田煮	豚汁 はくさいのごま和え	とり あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	はくさい ごぼう だいこん	ごはん さといも こんにやく	ごま	575	21.8	14.1	2.7	●わかめについて・・・今日のごま和えには、鳥取市気高町酒の津で収穫されたわかめを使用しました。汁物の食材としてばかりでなく、今日のように和え物や、サラダにも適しています。カルシウム・ミネラルたっぷりのおいしいわかめです。	
15	水	大山の 恵みパン		かみかみ天ぷら	カレーうどん ブロッコリーのソテー	ぎゅうにく いか だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	コッペパン うどん さとう じゃがいも	あぶら	661	22.3	23.8	4.2	●大山の恵みパンについて・・・6月から毎月1回、大山のふもとで栽培された「鳥取大山小麦」を使ったコッペパンが登場しています。全粒粉なので普通の白い小麦に比べ4～5倍のビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれています。	
16	木	ご飯		さけの塩焼き	ちゃんこ鍋 ほうれんそうのおひたし	さけ ぶたにく とり かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しゅんぎく	しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ	ごはん さとう こんにやく		619	32.6	13.6	2.9	●ほうれんそうについて・・・霜に当たると葉が縮んで肉厚になり、細胞が凍らないように糖分を蓄えるため甘みが増しておいしくなります。そしてビタミンCはこの時期に食べたほうが、夏場より3倍近く多くなります。今日は、おひたしに使っています。	

※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。
「今日の学校給食」が鳥取市のHPに掲載されています。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html

平成26年 1月の予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしやく
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

とっとりしりつだいにがっこうきゅうしやく
鳥取市立第二学校給食センター



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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
17	金	ごはん	牛乳	若鶏肉のゆずしょうゆがけ	みずなと豆腐のみそ汁	デザート	とりにく とうふ いか みそ	ぎゅうにゅう	さいやいんげん にんじん みずな	はくさい たまねぎ しめじ ゆず	ごはん さといも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	小学校 707	小学校 29.9	小学校 18.0	小学校 2.2	★[とっとりふるさと探検日]★毎月19日は食育の日に合わせて、市内の小・中学校で、各地域の食材を利用した献立を提供しています。今月の食材は、鳥取市河内の畑で育ったさといもです。今日は鳥取県産のいかの煮物にしてみました。
20	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮	なめこのすまし汁 だいこんの甘辛煮	ふりかけ	いわし とうふ ぶたにく ふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ だいこん なめこ えだまめ えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう		623	26.7	15.1	2.5	●いわしについて…今日は、境港で水揚げされたいわしを使った「いわしの梅煮」です。いわしのような青味の魚には、血液をサラサラにする効果があります。食卓から魚料理が少なくなっています。健康維持のためにも積極的に食べましょう。
21	火	けんまい ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ	吉野煮 こまつなと厚揚げのしょうが炒め		はたはた とりにく かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな こまつな	キャベツ しょうが はくさい ほししいたけ	ごはん さとう さといも こむぎこ でんぷん	あぶら	611	24.0	16.2	2.1	●こまつなについて…こまつなは緑黄色野菜の仲間です。大変なパワーを持っていて、カロテン・ビタミンC・カルシウム・鉄などの成分が豊富です。成長期にはカルシウム源として活躍してくれる野菜です。今日はしょうが煮に使用しました。
22	水	こめこ 米粉パン	牛乳	ミートボールのデミグラスソースかけ	ふわふわたまごスープ 花野菜サラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ カリフラワー たまねぎ	こめこパン パンこ じゃがいも		571	29.0	21.8	3.4	●花野菜について…今日のサラダには、カリフラワーとブロッコリーを使いました。この二つの野菜を別名「花野菜」と呼びます。花のように見える可食部は、蓄のかたまりです。今日はサラダに入れましたが、スープに入れてもおいしい野菜です。
23	木	ごはん	牛乳	とっとりしろ 鳥取白ねぎ コロッケ	ぶり団子汁 ひじきの炒り煮		ぶり さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さいやいんげん	かぶ えのきたけ しょうが	ごはん こんにやく こむぎこ さとう パンこ じゃがいも	あぶら	581	21.4	21.5	2.7	●鳥取白ねぎコロッケについて…今日のコロッケには、味のアクセントとして鳥取県産の白ねぎが入っています。白ねぎの風味や食感を味わってください。このように、鳥取市内や鳥取県内の食材を使用し工夫した献立が増えてきました。
24	金	ごはん	牛乳	さきゅうらつきょうの ピリ辛そぼろ	因幡のすまし汁 賀露娘のマヨネーズ和え		ぎゅうにく ぶたにく ロースハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう ブロッコリー	キャベツ しいたけ しいたけ しめじ たまねぎ きゅうり しょうが	ごはん さつまいも さとう	ごまあぶら マヨネーズ	688	22.1	20.1	2.2	ジオパーク 山陰海岸ジオパークが、日本ジオパークに再認定されました。ジオパーク周辺はジオ食材[らっきょう・豆腐・さつまいも(賀露娘)・しめじ]を使った献立です。山陰海岸ジオパークは自然から送られた宝物です。鳥取の自然や食の恵みに感謝しましょう。
27	月	ごはん	牛乳	あかがれいの 白ねぎあんかけ	臭汁 とっとりきのこの炒め物	シュークリーム	かれい あぶらあげ ご ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい しょうが しめじ ほししいたけ えのきたけ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん こんにやく シュークリーム	あぶら	757	31.0	22.8	2.9	ふるさと鳥取 鳥取県の郷土料理の1つ「臭汁」は、鳥取県東部で昔から食べられていました。「臭」とは、すりつぶした大豆のことです。ふわっとしたとろみのあるのが特徴で、冷めにくいので体を優しく温めてくれます。
28	火	ごはん	牛乳	さばの ごま焼き	五目煮 赤いかと春雨の酢のもの		さば ぶたにく あかい さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さいやいんげん	だいこん もやし ごぼう たけのこ	ごはん さといも はるさめ さとう	ごま	683	30.4	15.5	2.5	ふるさと鳥取 鳥取県産のさばで作った「さばの塩焼き」、五目煮には、鳥取県産のごぼうやたけのこを使用しおいしく煮煮しています。そして酢のものには、鳥取港で水揚げされた「赤いか」を使いました。
29	水	ライ麦パン	牛乳	キエフスキー チキンカツ	たらのウハー コールスローサラダ		とりにく たら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	セロリ たまねぎ キャベツ スイートコーン	ライむぎパン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	715	29.4	26.8	6.2	砂の美術館 「砂の美術館」の次期砂像テーマ国「ロシア」にちなみ、ロシアの料理を考えてみました。チーズが入っているチキンカツ、たらのウハー(魚を使ったスープのこと)、ライ麦パン(ロシアの人々にとってパンと言えばライ麦を使った黒パン)が登場します。お楽しみに！
30	木	因幡の 炊き込みおこわ	牛乳	さわらの 塩こうじ焼き	親がにのみそ汁 切り干大根の含め煮		あずき さわら あぶらあげ かに みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ほししいたけ はくさい しょうが ごぼう えのきたけ たまねぎ	ごはん もちごめ さとう しめじ しめじ		580	28.0	12.1	4.1	ふるさと鳥取 給食週間最終日は、鳥取県産の食材(小豆・にんじん・ごぼう・油揚げ)を使った「因幡の炊き込みおこわ」が主食です。そして鳥取港で水揚げされた「親がにのみそ汁」や、県産さわらの塩こうじ焼きなどふるさとの味が満載です。
31	金	ごはん	牛乳	ハンバーグの チリソースかけ	チンゲンサイのスープ ジャーマンながいも		ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが きくらげ もやし えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん ながいも		671	24.7	19.6	2.4	●ジャーマンながいもについて…じゃがいもで作るジャーマンポテトは給食ではおなじみの献立となりました。主材料のじゃがいもをながいもに変えて作ったのが、副菜の「ジャーマンながいも」です。今日のながいもは鳥取県産のながいもです。

全国学校給食週間

※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。

「今日の学校給食」が鳥取市のHPに掲載されています。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/123544007421/index.html