

| 日曜日 | 献立の主題とメッセージ | 献立名 | | | | | 食べもののはたらき | | | | | | 栄養価 | | | |
|------|---|-----------|----|----------------|----------------------------|---------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------------|------------------|--------------|------------|------------|
| | | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザートほか | 赤 | | 緑 | | 黄 | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | カルシウム g | 塩分 g |
| | | | | | | | おもに体をつくる | | おもに体の調子をととのえる | | おもにエネルギーになる | | | | | |
| | | | | | | | 1群(肉・魚・豆・豆腐類) | 2群(牛乳・小魚・海産) | 3群(緑黄色野菜) | 4群(その他の野菜・果物) | 5群(穀類・いも類・薯類) | 6群(油脂) | | | | |
| 7 火 | ★あけましておめでとうございます！ 新しい年を迎え、学校生活が始まりました。今年もみなさんの心とからだの栄養となる、安全でおいしい給食を心を込めて作りたくと思います。どうぞよろしく願いいたします。 | 七草ごはん | | はまちの竜田揚げ | ゆばのすまし汁 らかなます | シュークリーム | はまち ゆば あぶらあげ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん だいこんは しゅんぎく はねぎ | しょうが だいこん えのき しいたけ たまねぎ せり | ごはん さとう でんぷん シュークリーム | あぶら | 小学校630 中学校713 | 25.6 29.1 | 337 354 | 2.4 2.9 |
| 8 水 | ★今月のめあては、「学校給食のことをよく知ろう！」です。 給食が出来上がるまでには、献立を立てる人、食材をつくる人、運ぶ人、調理する人、準備や片付けをする人など、たくさんの人の手がかかっています。今月は給食について考えてみましょう。 | 米粉パン | | かみかみチキンごぼうナッツ | みそラーメン おからサラダ | | とりにく たまご ふたにく みそ おから | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん はねぎ フロッキー | しょうが けくさい キャベツ ごぼう たまねぎ もやし コーン | パン でんぷん さとう ちゅうかめん マヨネーズ | あぶら アーモンド くるみ マヨネーズ | 765 890 | 36.0 41.8 | 329 349 | 2.9 3.4 |
| 9 木 | ★ヤンニョムジャン 韓国の料理で「薬味だれ」のことです。韓国では料理の数だけヤンニョムジャンがあるとされています。寒い冬を乗り切るためには体の中から温めてくれる唐辛子など辛い物を食べると効果的です。 | ご飯 | | さわらの薬味ソースかけ | 中華スープ 水菜のピーマン炒め | | さわら ベーコン ふたにく | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ チンゲンサイ みすな | しょうが たまねぎ きくらげ しいたけ にんにく キャベツ | ごはん ピーマン さとう | ごまあぶら | 667 797 | 25.8 30.0 | 283 296 | 2.5 2.9 |
| 10 金 | ★小松菜 江戸時代に東京の小松川でつくられたことから、小松菜と呼ばれるようになったそうです。冬が旬で寒さに強く、霜にあたると甘みがアップし、おいしくなります。栄養価が高く、特にカルシウムはほうれんそうの3倍以上です。 | ご飯 | | 豚のみそ焼き | 小松菜のかきたま汁 きんぴらごぼう | | ふたにく さつまあげ みそ たまご とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつゆ | たまねぎ えのき ごぼう えだまめ | ごはん さとう でんぷん こんにゃく | あぶら ごま | 681 791 | 27.6 31.8 | 322 343 | 2.2 2.6 |
| 14 火 | ★酢豚 酢豚は、すっかりおなじみの料理ですが、もともとは中国料理のひとつです。あらかじめ材料を油であげたり下味をつけることにより、味や栄養が逃げないように工夫されています。 | ご飯 | | 酢豚 | トックスープ フルーツヨーグルト和え | | うすらたまご ふたにく | ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム | にんじん ピーマン にら | しょうが ブルーベリー しいたけ たまねぎ たけのこ はくさい みかん パイン もも | ごはん はちみつ でんぷん トック ナタデココ | あぶら | 780 910 | 25.7 29.6 | 324 345 | 2.4 2.8 |
| 15 水 | ★バジル バジルとはハーブ(葉草)の1つで、しその仲間です。日本名は、メボウキというようですが、あまり聞いたことがありませんよね！英名(イギリス名)が、バジル、イタリア語でバジリコ です。 | 大山の恵み丸パン | | さわらのバジル焼き | プロ★カリコンポタージュ ほうれんそうのソテー | 手作り梨ジャム | さわら ベーコン | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん はねぎ フロッキー ほうれんそう | しょうが エリンギ バジル たまねぎ しめじ カリフラワー コーン キャベツ なし | パン さとう じゅうご みすあめ ゼリー でんぷん | あぶら | 615 710 | 28.1 32.4 | 332 353 | 2.8 3.3 |
| 16 木 | ★あかもく あかもくは、海藻で、日本全土に分布しています。一年生で、秋から冬に成長し数メートルの長さにもなります。ポリフェノールや各種のミネラルを豊富に含んでいることで、今、健康に良い食品として注目をあびています。 | ご飯 | | 千草焼き | すき焼き あかもくの酢の物 | | ふたにく たまご ぎゅうにく やきどうふ とうふ ハム | ぎゅうにゅう チーズ あかもく | にんじん フロッキー | たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん ごぼう きゅうり はくさい おび | ごはん さとう こんにゃく ながいも | あぶら | 739 878 | 32.2 38.7 | 421 462 | 2.4 2.9 |
| 17 金 | ★とっとりふるさと探検 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に鳥取市の各地域で生産されている食べ物を味わっています。今月は、明治地区の「さとも」の登場です。 | しょうがそばろご飯 | | 揚げ出し豆腐 | いもこん汁 大根のこつてり煮 | | とりにく ふたにく とうふ とりにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん はねぎ | しょうが だいこん グリーンピース かぶ ごぼう はくさい しろうおび | ごはん こんにゃく さとう でんぷん | ごまあぶら あぶら | 728 873 | 29.2 35.2 | 394 455 | 2.5 3.0 |
| 20 月 | ★かす汁 寒いこの時期、ホカホカと体が温めてくれる「かす汁」です。お汁に酒かすを入れた料理です。酒かすは、日本酒を作るときにできる副産物です。副産物もゴミにせず、上手に料理に取り入れようという日本人の知恵から生まれた料理です。 | ご飯 | | たらとさつまいものゆず香和え | かす汁 牛肉と白ねぎのしょうが炒め | | たら ベーコン あぶらあげ ぎゅうにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | しょうが ゆず コーン エリンギ しめじ だいこん しろうおび | ごはん でんぷん さつまいも さとう | あぶら | 738 860 | 27.8 32.1 | 311 329 | 2.0 2.3 |

★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」や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。

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成25年度 1月学校給食予定献立表

学校給食のことをよく知ろう！

鳥取市立青谷学校給食センター

| 日曜日 | 曜日 | 献立の主題とメッセージ | 献立名 | | | | | 食べものはたらき | | | | | | 栄養価 | | | |
|-----|----|---|--------------|----|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------|---|---|-------------------------------------|--------------------|------------|---------------|------------|------------|---------|
| | | | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザートほか | 赤 | | 緑 | | 黄 | | エネルギー Kcal | たんぱく質 g | カルシウム g | 塩分 g |
| | | | | | | | | おもに体をつくる | | おもに体の調子をととのえる | | おもにエネルギーになる | | | | | |
| | | | | | | | | 1群(肉・魚・豆・豆腐類) | 2群(牛乳・小魚・海産) | 3群(緑黄色野菜) | 4群(その他の野菜・果物) | 5群(穀類・いも類・芋類) | 6群(油脂) | | | | |
| 21 | 火 | ★ ていねいに手を洗おう! 手洗いはできていますか?指先をさっと濡らすだけでは、 ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、右腕で 充分あわ立て、指の間や手のひらまでていねいに洗いましょう。 | 手巻き 寿司 | | きゅうり ツナ のり・うめ | とうふちくわのすまし汁 いりどり | ツナ とうふちくわ とり | ぎゅうにゅう のり | にんじん はねぎ | しょうが エリンギ きゅうり たまねぎ えのき れんこん うめ なめこ しめじ えだまめ | ごはん こんにやく さとう | あぶら マヨネーズ | 582 668 | 22.8 25.9 | 297 308 | 3.0 3.4 | |
| 22 | 水 | ★ 1月24日～30日は全国学校給食週間です! 今年のテーマは、『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。郷土の味、青谷小学校給食委員会 や青谷中学校のみなさんの考えた「おすすめメニュー」、「日本全国 味めぐり～給食ダーツの旅～」など、いろいろな味を体験し、 楽しく学ぶ学校給食です。お楽しみに♪ | 米粉パン | | 若鶏の 照り焼き | いもぜんざい 中華サラダ | とりにく あずき | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん はねぎ | しょうが たまねぎ もやし キャベツ みかん きゅうり | パン さとう さつまいも もち | あぶら ごまあぶら | 788 913 | 33.6 39.0 | 324 343 | 2.7 3.2 | |
| 23 | 木 | 味めぐり～給食ダーツの旅～ など、いろいろな味を体験し、 楽しく学ぶ学校給食です。お楽しみに♪ | ご飯 | | 白ねぎ入り オムレツ | ハッシュドビーフ 洋風おから | オムレツ ぎゅうにく ベーコン おから | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ピーマン | たまねぎ グリーンピース しろねぎ | ごはん じゃがいも | あぶら アーモンド | 675 784 | 23.7 27.2 | 459 507 | 2.0 2.3 | |
| 24 | 金 | ★ 青谷ようこそ お・も・て・な・し ランチ | 上寺地 赤飯 | | ようこそ豆乳 卵豆腐 あんかけ添え | 夏泊海女ちゃんのにじしじ汁 青谷畑のおひたし | たまご とうにゅう はまち かつおぶし みそ | ぎゅうにゅう もんばん | にんじん はねぎ ほうれんそう | しょうが いちご えのき キャベツ はくさい | ごはん くろまい さとう でんぷん | あぶら | 677 781 | 29.3 33.8 | 340 361 | 2.4 2.9 | |
| 27 | 月 | ★ 「日本全国 味めぐり～給食ダーツの旅～」 青谷小学校 山梨県 | かぼちゃ ほうとう | | 若鶏の ワインソース かけ | きゃべつとトマト の卵とじ | とりにく たまご あぶらあげ みそ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん かぼちゃ トマト はねぎ パセリ | しょうが だいこん キャベツ はくさい コーン しめじ たまねぎ | パン でんぷん ドライフルーツ さとう うどん | あぶら バター | 612 709 | 29.6 34.2 | 379 412 | 2.6 3.0 | |
| 28 | 火 | ★ 青谷中学校「おすすめメニュー」 | ご飯 | | とんかつ | 野菜カレーシチュー 海そうサラダ | ふたにく たまご ぎゅうにく かまぼこ | ぎゅうにゅう かいそう | にんじん はねぎ ピーマン ブロッコリー | しょうが にんにく コーン たまねぎ カリフラワー きゃべつ きゅうり | ごはん さとう パンこ ゼリー こむぎこ | あぶら | 787 910 | 31.6 36.6 | 293 304 | 2.7 3.1 | |
| 29 | 水 | ★ 青谷小学校「おすすめメニュー」 | ごま 米粉パン | | 若鶏の レモンソース かけ | ワントンスープ 春雨サラダ | とりにく ハム | ぎゅうにゅう | にんじん ちんげんさい | しょうが にんにく レモン しいたけ キャベツ はくさい もやし | パン はるさめ でんぷん さとう クレープ ワントン | あぶら ごま ごまあぶら | 821 943 | 32.6 37.4 | 389 404 | 2.9 3.4 | |
| 30 | 木 | ★ 「日本全国 味めぐり～給食ダーツの旅～」 青谷中学校 岡山県 | 岡山 ばら寿司 | | ばら寿司 の具 | マッシュルームのすまし汁 蒜山やきそば | たご とりにく たまご みそ あなご あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやえんどう はねぎ | エリンギ たまねぎ れんこん しいたけ えのき キャベツ マッシュルーム しめじ | ごはん さとう ちゅうかめん ゼリー | あぶら | 678 781 | 26.3 30.3 | 297 313 | 3.0 3.5 | |
| 31 | 金 | ★ 春節(旧正月) 春節というのは日本でいう旧暦の正月です。実は、かつては日本の「年越し」と いえば旧正月のことだったのですが、明治維新後、政府が太陽暦を太陽暦に変え てから、元日に正月を迎えるようになったのです。今日は、旧正月です。 | ご飯 | | ぶりの 照り焼き | 白玉雑煮 紅白煮なます | ぶり とりにく かまぼこ くろまめ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう はねぎ | しょうが しいたけ だいこん | ごはん さとう もち さといも | あぶら | 702 807 | 30.8 34.9 | 268 276 | 2.0 2.4 | |

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピや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。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。