

【今月の鳥取市の給食目標】

学校給食のことをよく知ろう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養成分		
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg
7	火	「明けましておめでとございます。安全安心そしておいしい給食をつくっていきます。今年もよろしくお願ひします。」新年最初の給食はすまし仕立ての具だくさん雑煮にしています。よく噛んで食べてくださいね。	しゅやくさい 7種野菜 いろど 彩りご飯		だてまき	しろたまごう口 白玉雑煮 こはく 紅白なます	たまご はんぺん とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおな きょうな だいこんば	ほししいたけ しろねび だいこん	こめ さとう もち さといも	しろごま	小学校 651 中学校 798	23.9 28.5	305 325	3.4 4.1
8	水	ご飯の日にも食べてみたいという、みなさんのリクエストにお応えしての「肉そぼろ」。そして、8のつく日は「かみかみの日」ですよね。よく噛んでからおとう、いつもは3mmカットのところを5mmカットしてもらっています。かみこたえたっぷりですね。	はん ご飯		にく 肉そぼろ	しろ 白ねぎと油揚げのみそ汁 ちくげんに 筑前煮	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みぞ やさいあげ	ぎゅうにゅう	ねび にんじん いんげん	たまねぎ しょうが グリーンピース しろねび しめじ ただけのこ れんこん だいこん	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら	663 857	24.7 30.9	313 380	2.6 3.6
9	木	問題です。8種類の具材が入っているから「八宝菜」という。〇か×か。正解は×です。八宝菜は中華料理です。中国では数が多いたとえを「八」といいます。「八宝菜」は野菜の数が多し料理ということですね。	はん ご飯		わかとりこ 若鶏肉のから揚げ	はっほうさい 八宝菜 パンサンスー	とりこ あさり ぶたにく いか えび うずらたまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ りんご ただけのこ きくらげ ほししいたけ きゅうり キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	698 857	30.6 36.9	309 328	2.5 2.9
10	金	ご飯とおかずの置く場所はどでしょう。どちらがきょうか？周りの人にもきいてみましょう。正解はごはんは左、お汁が右です。これは、和食の基本です。給食当番さんも配膳する時にそのようにおいてあげてね。	はん ご飯		からや さばのピリ辛焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	さば あつあげ みぞ さつまあげ だいち	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつせ いんげん	しょうが りんご えのき しろねび ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう こんにやく	あぶら	604 741	26.0 31.0	378 410	2.5 3.0
14	火	パンに丸ごとかぶりついていませんか？パンは一口大にちぎって食べるのが食事のマナーです。給食の前には、右けんていでいいに手洗いしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふいてくださいね。	こめ 米粉パン		チキンの フレーク焼き	はくさいのクリーム煮 かみかみサラダ	すじなしささみ ごなチーズ ペーコン いか	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ フロッキー	はくさい しろねび しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう パンこ コーンフレーク さといも	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	630 762	27.9 33.3	335 366	3.2 4.0
15	水	お鍋やきんぴらには欠かせないもので、おなかの調子をよくしてくれる野菜って何でしょう？ヒントは今日の給食に使われています。わかりましたか？正解は「ごぼう」です。食物せんいがたくさん入っていますよ。	はん ご飯		あじフライ	なめこスープ ぎゅうにく 牛肉とごぼうの炒め煮	あじ ペーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ごまつせ にんじん いんげん	えのき なめこ たまねぎ だいこん ごぼう	こめ こむぎこ パンこ こんにやく さとう	あぶら	628 750	28.2 31.8	304 325	2.4 2.6
16	木	今日は、大豆のお話です。大豆は色々な食品に変身しますね。とうふ、油揚げ、しょうゆ…まだまだあります。今日の給食には大豆から作られた食品が3つ使われています。わかるかな？	セルフおにぎり		とりにく 鶏肉の らっきょうソースかけ	いわしのつみれ汁 おからの炒り煮	とりこ いわし たまご おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう おにぎりのり	ねび にんじん	らっきょう しょうが えのき だいこん ほししいたけ ごぼう しろねび	こめ さとう こんにやく	あぶら	697 852	30.8 36.1	323 342	2.4 2.9
17	金	今月「とっとりふるさと探検」の食材は「さといも」です。日本の里芋の歴史は古く、縄文時代にさかのぼります。お正月の雑煮やお月見のお供えなどの年中行事にもよく登場しますね。	はん ご飯		ますの みそマヨ焼き	いものこ汁 ほうれんそうのり酢和え	ます みぞ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ねび ほうれんそう	だいこん えのき キャベツ	こめ むぎ さといも さとう	ノンエッグ マヨネーズ しろごま	635 785	24.5 29.8	318 342	1.6 2.0
20	月	給食っていつからあるのかな？皆さんのお父さん、お母さんの小さい頃からは実ももっとも昔からあるのですよ。学校給食が始まって今年で125年。昔は毎日パン1枚で、中高年の「もう一度食べた給食」ナンバー1は揚げパンですって！	けんさん 県産きなの あげパン		チキンピカタ	ポトフ なが 長いもサラダ	すじなしささみ たまご ごなチーズ ペーコン ツナ	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こむぎこ さとう じゃがいも さといも ながいも	ショートニング バター ドレッシング	666 763	28.9 33.9	337 354	3.5 4.1

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

【今月の鳥取市の給食目標】

学校給食のことをよく知ろう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養価			
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	食塩 グラム g
21	火	給食前の手洗いはしっかりできていますか？手洗いは風邪予防の第一歩。もっと気温が下がってくると、風邪のウイルスが活発に動き出します。しっかり食べて体力をつけ、手洗い、うがいでウイルスを体の中に入れてないようにしましょう。	ごはん		とうふ野焼きの磯辺揚げ	3種のきのこ汁 だいこんのそぼろ煮	とうふのやき あぶらあげ とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん	えのき えだまめ まいたけ しめじ しろねぎ だいこん ベーキング パウダー	こめ さとう こむぎこ でんぶん ベーキング パウダー	あぶら	小学校 639 中学校 760	27.1 30.7	327 344	2.8 3.0	
22	水	こまつなとほうれんそうの違いがわかるかな？調理した後だとますますわかりにくいですね。両方ともインフルエンザなどのウイルスから体を守ってくれるビタミンAをたくさん含んでいます。油と一緒にとると体に吸収されやすくなります。	ごはん		か変わり酢豚	スーミータン こまつなの煮びたし	ぶたにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん にら ごまつゆ	ほししいたけ しょうが えのき たまねぎ コーン たけのこ ほうさい クリームコーン	こめ でんぶん さとう	あぶら	654 791	25.7 29.8	381 412	2.8 3.2	
23	木	地元とつとりの手作り切干大根。生の大根とは違った甘みと歯触りが出ますね。生の大根と干し大根とは、栄養面でも違いがあり、干すことによって増える栄養があること、向と、元氣な血をつくるのに欠かせない「鉄分」がぐっとアップ。	むぎ麦ごはん		さわらのバジルソース焼き	わかめスープ きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め	さわら とうふ ベーコン ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし えのき しろねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	608 753	27.7 33.6	330 358	2.4 2.7	
24	金	1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。この1週間、学校給食の意義や役割について、たくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろ取り組みが行われます。今年の鳥取市のテーマ「ふるさと鳥取再発見！！」～おいしく食べて楽しく学ぶ、学校給食～をもとに、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。昨年に引き続き、「ほんもろこ」も登場します。1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。	しょうがごはん		はまちの豚汁 しおこしつげや 塩麴漬焼き	とんじる 豚汁 しおこしつげや 三色和え	なし 梨	はまち ぶたにく みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ごまつゆ	しょうが えのき しろねぎ ほうさい コーン キャベツ やし ごぼう	こめ さつまいも ごんにやく さとう	あぶら	692 836	25.3 30.5	329 357	3.1 3.9
27	月	からの学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろ取り組みが行われます。今年の鳥取市のテーマ「ふるさと鳥取再発見！！」～おいしく食べて楽しく学ぶ、学校給食～をもとに、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。昨年に引き続き、「ほんもろこ」も登場します。1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。	だいせんめく 大山の恵み まる 丸パン		ローストポーク	チリコンカン ペイクポテト	ぶたにく だいず チーズ ベーコン ミックスピーン ズ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク クリームチーズ	にんじん ピーマン トマト スロウコー	たまねぎ エリンギ にんにく	こめ さとう くるさとう じゃがいも	ショートニング トマト	772 932	39.5 47.9	409 462	2.9 4.0	
28	火	24日：気高盛りだくさんメニュー 27日：ALTブルック先生おすすめ献立 28日：鳥取県産地産地産メニュー 29日：逢坂小学校おすすめ献立 30日：センター調理員おすすめ献立	たこめし		ほんもろこの甘露煮	みそおでん こまつなのごま和え	なし 梨ゼリー	たこ みぞ とりにく さつまあげ うずらたまご ほんもろこ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ごまつゆ	ごぼう しょうが だいこん ほうさい もやし	こめ さとう でんぶん さといも ごんにやく なしゼリー	あぶら しろごま	675 825	27.7 33.2	597 682	2.9 3.6
29	水	24日：気高盛りだくさんメニュー 27日：ALTブルック先生おすすめ献立 28日：鳥取県産地産地産メニュー 29日：逢坂小学校おすすめ献立 30日：センター調理員おすすめ献立	わかめごはん		豚肉のしょうが焼き	白ねぎとほうれんそうの かきたま汁 納豆サラダ	ぶたにく たまご ツナ なつとう	わかめ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ごまつゆ	しょうが えのき しろねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう クレープ	あぶら	680 815	31.2 36.7	312 326	2.3 2.3	
30	木	28日：鳥取県産地産地産メニュー 29日：逢坂小学校おすすめ献立 30日：センター調理員おすすめ献立	な 菜めし		さといもと鶏肉と 煮干しの揚げ煮	はくさいのぼかぼか汁 だいこん、ごんぶ いた 大根と昆布炒め	ブロッコリー とりこの ケーキ	とりにく たら とうふ やさいあげ	あおな だいこん にんじん にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ えのき しょうが だいこん りんご	こめ さとう さといも でんぶん ホットケーキ ミックス	あぶら	688 839	24.2 29.1	370 408	3.0 4.1	
31	金	ひとあはれ、せつぶんこんだて 一定早い「節分の献立」です。鬼を追い払うため、終の小孩にいわしの頭を刺して戸口につる習慣があります。それにちなんで、いわしをかば焼きにしました。節分豆は鳥取県産大豆に気高産しょうがを使い、砂糖をまぶしてもらいました。	むぎ麦ごはん		いわしのかば焼き	なま生ふのすまし汁 キャベツのみそ炒め	いわし かまぼこ ぶたにく みぞ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ チンゲンサイ にんじん	しょうが まいたけ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう うめふ	あぶら ごまあぶら	651 763	28.3 31.6	323 340	2.5 3.2	

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。