

あ 明けましておめでとうございます

新しい年を迎えました。今年も健やかな体と心で、元気に過ごしてほしいと思います。これからも、おいしくて安全・安心な給食を作っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



おせち料理

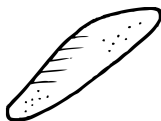


おせち料理とは、お正月に食べるお祝いの料理です。おせちは「めでたさを重ねる」という意味で縁起をかつぎ、重箱に詰めて出されます。



まめで健康に暮らせますように、という意味が込められています。

かずのこ



たくさん卵があり、子孫繁栄の意味があります。

田づくり



豊作の意味が込められています。

えび



腰が曲がるまで長生きするようという願いがあります。

ぶり

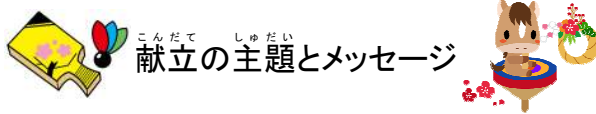
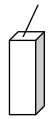
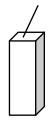
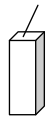
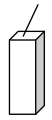
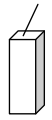
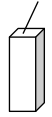
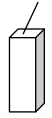
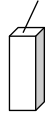
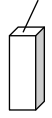


出世魚であることから、出世を祈願しています。

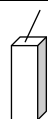
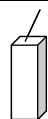
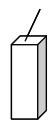
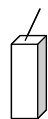
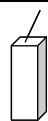
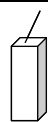
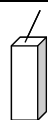
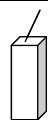
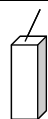
紅白なます



祝い事に用いる紅白の水引にあやかっています。

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	K c a l	g	g	g	
7	火	ご飯		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます	(小) あたご梨	ぶり とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん せり	はくさい みずな しろねぎ だいこん ほししいたけ (小)あたごなし	ごはん しらたまもち さとう	ごま	小学校 659	小学校 23.9	小学校 15.2	小学校 2.2	★お正月献立★…給食開始日の今日は、お正月料理にしました。伝統的な日本料理である雑煮や、出世魚であるぶり、彩りがきれいな紅白なますなどを取り入れています。お正月献立で縁起をかついで、今年も元気に過ごしましょう。
8	水	梨米粉パン		メンチカツ	冬野菜のスープ ごぼうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい だいこん ごぼう キャベツ	なしこめこパン じゃがいも パンこ	あぶら マヨネーズ	675	29.5	30.3	3.2	●梨米粉パンについて…鳥取市佐治町産の梨をピューレ状にし、コトコトと煮詰めて、あめ状にしたものをパンに練りこみました。15kgの梨は3kgまで煮詰められ、最後にレモンで味を引きしめます。梨の風味がきいた米粉パンを味わって食べてください。
9	木	ご飯		豚肉と白ねぎの しょうが炒め	ほうれんそうのかきたま汁 黒豆の含め煮	(中) あたご梨	ぶたにく たまご くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい しろねぎ しょうが えのきたけ (中)あたごなし	ごはん さとう でんぷん		661	25.8	16.6	2.7	●しょうがについて…しょうがは体を温める効果があり、寒い冬にぴったりな食材です。今日は、鳥取市気高町瑞穂地区で育てられたしょうがを、豚肉と白ねぎと一緒にしょうが炒めにしました。
10	金	ご飯		かれいのから揚げ	賀露娘のみそ汁 切干大根のソース炒め		かれい みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん きりぼしだいこん もやし しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん さつまいも さとう	あぶら	626	26.8	14.6	2.0	●さつまいもについて…今日は、賀露娘がたっぷりに入ったみそ汁があります。「賀露娘」とは、鳥取市の賀露地区で計画栽培されているさつまいものことです。砂地で作られた賀露娘は、肌がきれいで、甘みが強いのが特徴です。
14	火	ご飯		竹輪のカレー揚げ	なめこ汁 ひじきの炒り煮		ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん えだまめ	たまねぎ なめこ だいこん しろねぎ	ごはん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	644	23.2	16.7	2.9	●ひじきについて…ひじきには、カルシウムや鉄分などのミネラルが多く含まれていて、成長期のみなさんには積極的に食べてほしい食品の一つです。今日は、鳥取県産の若鶏肉とともに炒り煮にしました。
15	水	大山の 恵みパン		照り焼きチキン	ミネストローネ 花野菜サラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	はくさい かぶ たまねぎ にんにく カリフラワー キャベツ	だいせんのめぐみパン じゃがいも シュレルマカロニ さとう	ドレッシング	650	29.7	23.9	2.6	●花野菜について…ブロッコリーやカリフラワーはキャベツの変種で、花のつぼみの部分を食用とする花野菜の仲間です。ビタミンCが豊富で、風邪の予防にも効果があります。今日は、ドレッシングと和えて、花野菜がたっぷりのサラダにしました。
16	木	ご飯		さばの塩焼き	だいこんのみそ汁 さつまいもの甘煮		さば とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん しめじ	ごはん さつまいも こんにやく さとう		658	26.7	17.6	2.7	●だいこんについて…今月は、ずいせん生産組合の方が自然農法で栽培されているだいこんを使用しています。農薬や化学肥料を使わず、有機栽培で大切に育てられています。甘くてやわらかい食感のだいこんを、味わって食べてください。
17	金	ご飯		さわらの甘がらめ	河内さといものいもこん鍋 かにの酢のもの		とりにく かに さわら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ こんにやく さとう さといも	あぶら	711	30.5	20.2	2.0	★とっとりふるさと探検日～第一センター地域～★…今月は鳥取市河内産のさといもがいもこん鍋に登場します。いもこん鍋は、さといもやだいこんなどの具材を煮込んだ、鳥取の郷土料理です。地元の食材を味わい、配布している掲示資料を見て、地域への理解を深めましょう。
20	月	ご飯		ますの西京焼き	肉じゃが こまつなの煮びたし		ます ぎゅうにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		683	31.1	14.8	2.1	●にんじんについて…今月は、鳥取市賀露・湖山・末恒地区の湖東にんじん生産部の方が丹精こめて作ってくださったものを使っています。にんじん独特の匂いが少なく、やわらかいのが特徴でとても食べやすいです。今日は、肉じゃがや煮びたしに使用しました。
													790	36.4	16.5	2.5	

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により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」「給食だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「給食だより」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・ 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	K c a l	g	g	g	
21	火	玄米ご飯		若鶏肉の 薬味だれかけ	海鮮キムチスープ ナムル		とりにく たら いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが もやし はくさい	げんまいごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	712 819	28.2 32.1	25.5 28.6	3.0 3.5	●海鮮キムチスープについて…給食の人気メニューの一つであるキムチスープに、鳥取県で水揚げされたたらといかを入れました。キムチの辛味と海鮮のだしで食欲がそえられることと思います。鳥取の海の幸を味わって食べましょう。
22	水	米粉パン		オムレツ	きのこスパゲッティ ブロッコリーのコンソメ煮	いちご ジャム	オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ スイートコーン	こめこパン いちごジャム スパゲッティ		606 733	28.6 34.9	20.9 25.3	3.2 4.2	●米粉パンについて…鳥取市の給食では月に数回、鳥取市産の米粉を使用した米粉パンが登場します。米粉パンは小麦粉のパンに比べて、もちもちとした食感があることが特徴です。米粉の甘みと食感を楽しんでください。
23	木	ご飯		いわしのフライ	豚汁 うの花の炒り煮	一食ソース	いわし ぶたにく みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しろねぎ ほししいたけ	ごはん さといも パンこ こんにやく さとう	あぶら	702 833	26.1 30.1	19.5 25.4	2.6 3.0	●いわしについて…いわしには、DHA(ドコサヘキサエン酸)という、脳の働きを良くする成分が青魚の中で最も多く含まれていて、みなさんにおすすめの食材です。今日は、鳥取県産のいわしにパン粉をつけてフライにしました。
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		ぎゅうにく ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし ほうれんそう ブロッコリー	らっきょう だいこん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが しいたけ しめじ	ごはん さとう さつまいも	ごまあぶら マヨネーズ	682 789	22.1 25.6	20.1 23.0	2.4	◆◆◆全国学校給食週間1月24日～30日◆◆◆ ★ジオパーク献立★…全国学校給食週間の初日は、鳥取の砂地を活かして栽培されている、らっきょうやさつまいもなどのジオ食材を使用した献立です。山陰特有の食を味わって食べてください。
27	月	ご飯		はたはたの から揚げ	呉汁 ながいもの煮物		はたはた だいず あぶらあげ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう えだまめ	ごぼう はくさい だいこん	ごはん こむぎこ でんぶん こんにやく ながいも さとう	あぶら	646 804	25.2 32.3	18.5 25.0	2.6 3.5	★とっとりふるさと献立①★…鳥取港で多く水揚げされるはたはたや、鳥取県産のだいずをすりつぶして作られた呉、鳥取県の特産物の一つであるながいもを取り入れました。ふるさとの味を楽しんで食べましょう。
28	火	ご飯		あら挽きウィンナー	ととりの幸カレー はくさいののり和え		ウィンナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ にんにく えのきたけ なし はくさい	ごはん さつまいも さとう	あぶら	783 881	23.7 26.4	29.1 30.9	3.2 3.7	★とっとりふるさと献立②★…今日はみなさんに大人気のカレーがあります。鳥取県産の牛肉や賀露・湖山・末恒地区のさつまいも、隠し味には鳥取市産の梨ピューレを使用しました。鳥取の食材がふんだんに入った、「ととりの幸カレー」です。
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	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ キャベツ スイートコーン セロリ	ライむぎパン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	723 868	26.9 31.6	27.6 32.3	4.0 4.7	★砂の美術館展示国献立～ロシア～★…鳥取砂丘砂の美術館にて「砂で世界旅行・ロシア編」が4月から開催されることにちなみ、ロシア献立を取り入れました。「ウハ－」とは、白身魚と野菜を使用したロシアのスープのことです。今日は鳥取港で水揚げされたたらを入れました。
30	木	因幡の 炊き込み おこわ		はまちのしょうが煮	親がにのみそ汁 いりどり	シュークリーム	はまち かに あずき みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん しろねぎ たけのこ ごぼう れんこん しょうが	おこわ こんにやく さとう シュークリーム	あぶら	739 846	32.4 37.3	22.1 24.4	3.8 4.6	★とっとりふるさと献立③★…3回目のとっとりふるさと献立です。今回は鳥取市産の小豆を使用した因幡の炊き込みおこわや、鳥取の冬を代表する郷土料理「親がにのみそ汁」が登場します。 
31	金	ご飯		デミグラスソース ハンバーグ	キャベツときのこのスープ ジャーマンポテト		ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ パセリ	しめじ えのきたけ きくらげ たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも		659 756	24.1 27.6	18.7 20.8	2.2 2.6	●きのこについて…鳥取は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。きのこには、食物繊維がたくさん含まれていて、おなかの中をきれいにそうじする役割があります。今日は、しめじ、えのきたけ、きくらげをスープにたっぷり入れました。

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により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」「給食だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「給食だより」がご覧いただけます。



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★

学校給食は明治22年に始まり、120年以上もの歴史があります。学校給食週間を良い機会にして、学校給食についての理解を深めていきましょう。

今年の鳥取市の給食週間のテーマ

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～

★『みんなで支え合う鳥取の学校給食2014 in 地場産プラザわったいな』が開催されます★

・日時：平成26年1月19日(日)午前10時から2時間程度

・場所：地場産プラザわったいな 食育交流ホール「とりっこ広場」

賀露小学校2年生による鳥取市学校給食ソングの披露や、クイズ大会、給食メニューのふるまいなど、イベント盛りだくさんの給食フェスタです！

ぜひみんなであってね！

