

日曜日	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	水	★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つくりたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。	大山の恵み パン		マカロニ グラタン	鶏だんごと白菜のスープ 花野菜サラダ	手作り 梨ジャム	ベーコン とりにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー はねぎ	しょうが キャベツ カリフラワー しいたけ たまねぎ はくさい ごぼう しめじ なし	パン さとう あぶら マカロニ こむぎこ バター マヨネーズ	小学校 698 中学校 807	31.0 35.9	376 407	2.7 3.2	
8	木	★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。	菜飯		はまちの 竜田揚げ	キムチ入りみそ汁 らかなます	チーズ タルト	はまち ふたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこんは しゅんぎく にら	しょうが だいこん かぶ はくさい せり しいたけ	ごはん さとう でんぷん タルト	あぶら ごまあぶら	641 722	24.6 28.0	451 477	2.6 3.1
9	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 たまご とうふ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ごぼう	しょうが 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
13	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工夫されています。今日は酢豚が登場です。	ご飯		酢豚の 砂丘めぐり	トックスープ フルーツヨーグルト和え		うすらたまご とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん にら	しょうが ブルーベリー ねぎ たまねぎ らっきょう はくさい たけのこ みかん パイナップル もも	ごはん はちみつ でんぷん ながいも トック さとう ナタデココ	あぶら	736 858	22.9 26.2	319 339	2.2 2.6
14	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。	米粉パン		さわらの バジル焼き	いか入りあんかけラーメン ほうれんそうのソテー		さわら いか ベーコン ふたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ エリンギ	パン でんぷん ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	708 823	37.6 43.8	339 363	2.5 3.0
15	木	★長芋 鳥取県の長芋の生産量は全国5位(H22年)です。主に、県中部の砂地を利用した栽培が盛んに行われています。長芋に含まれるでんぷん質には、消化酵素が多くとても消化のよい芋類です。	ご飯		干草焼き	すき焼き 長芋とわかめの酢の物		ふたにく たまご ぎゅうにゅう やきどうふ とうふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	しょうが えだまめ きりぼしだいこん ごぼう きゅうり はくさい しろうぶ	ごはん さとう こんにゃく ながいも	あぶら	741 881	32.4 39.0	441 486	2.5 3.0
16	金	★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		たら 薬味ソースかけ	中華スープ 水菜のビーフ炒め		たら 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 みずな	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 ピーフン さとう	ごまあぶら	667 797	25.8 30.0	283 296	2.5 2.9
19	月	★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「さといも」の登場です。	しょうが そぼろ 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 とうふ ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ いんげん	しょうが だいこん グリーンピース かぶ ごぼう はくさい しろうぶ	ごはん こんにゃく さとう でんぷん さといも	ごまあぶら あぶら	728 873	29.2 35.2	394 455	2.5 3.0
20	火	★ハッシュドビーフ ハッシュドビーフをごはんにかけたらハヤシライスの出来上がりです。このハヤシライスのハヤシは、英語のハッシュがなまったもので、肉を細かく刻むという意味です。明治時代には、もう食べられていました。	ご飯		白ねぎ入り オムレツ	ハッシュドビーフ 雪のサラダ		オムレツ ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	しょうが たまねぎ グリーンピース しろうぶ ゆず	ごはん あぶら アーモンド こんにゃく さとう	663 754	25.1 27.7	330 348	2.0 2.1	

★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26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	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・薯類)	6群(油脂)				
21	★雑煮 お正月のお家の雑煮は、どんな味や材料が入っていましたか？雑煮は、地域によって、それぞれ入る材料が違っていますが、鳥取県の雑煮は「ぜんざい」で、丸もちが昔から食べられている郷土の味です。	米粉パン		若鶏の照り焼き	あずき雑煮 春雨サラダ	みかん	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	768 889	32.0 37.0	323 342	2.7 3.2
22	★1月24日～30日は全国学校給食週間です！ 今年のテーマは、『とっとりっ子の「いただきます！」～おいしく食べてわくわく学ぶ学校給食～』です。ジオパークエリア拡大、青谷おめでとうメニューや青谷小学校6年生・青谷中学校のみなさんの考えた「おすすめメニュー」や、「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、わくわく学ぶ学校給食です。 お楽しみに♪	手巻き寿司		きゅうりツナ・卵のり・うめ	あったかきのこ汁 いりどり		まぐろ あぶらあげ ふたにく とりにく たまご	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 こんにゃく さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	680 781	28.6 32.5	340 358	3.1 3.5
23		ごはん		たらとさつま芋のゆず香和え	かす汁 牛肉と白ねぎのしょうが炒め		たら ぎゅうにく ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん はねぎ	しょうが だいこん ゆず コーン たけのこ しろねぎ しめじ はくさい エリンギ	ごはん さつまいも でんぷん さとう	あぶら	738 860	27.8 32.1	311 329	2.0 2.3
26	★青谷ジオパークおめでとうメニュー	上寺地赤飯		はまち団子の煮つけ	夏泊海女ちゃん日本海汁 小煮物	いちご	はまち かに とうふ いか たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もば	にんじん はねぎ	しょうが いちご しめじ しいたけ だいこん かんぴょう ごぼう	ごはん さといも くろまい さとう こんにゃく でんぷん	あぶら ぎんなん	712 825	30.8 35.5	354 378	2.1 2.5
27	★「日本全国味めぐり～給食ダーツの旅～」 青谷小学校 新潟県	えだまめとまいたけのご飯		くるみ車心の揚げ煮	スキー丼 きりざい		ふたにく とうふ みそ なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが だいこん まいたけ えだまめ かぶ ごぼう しそ しいたけ のざわな	ごはん ふ こんにゃく さとう さつまいも	あぶら ごま	765 897	26.3 30.7	416 463	2 2.3
28	★青谷小学校「おすすめメニュー」	きなこ揚げパン		若鶏の梅肉ソースかけ	人参とベーコンのクリームシチュー かいそうサラダ	梨	とりにく きなこ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	にんじん パセリ	しょうが うめ たまねぎ だいこん コーン キャベツ なし	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	754 874	30.5 35.3	375 406	3.2 3.8
29	★「日本全国味めぐり～給食ダーツの旅～」 青谷中学校 北海道	ごはん		鮭のちゃんちゃ焼き	いも団子汁 北海道もりもり煮物	北海道メロンゼリー	さけ ほたて みそ とりにく だいす	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン はねぎ いんげん	しょうが しろねぎ キャベツ もやし コーン えのき ごぼう だいこん	ごはん さとう いもち ゼリー	あぶら バター	714 825	29.9 34.6	278 291	2.0 2.4
30	★青谷中学校「おすすめメニュー」	ごはん		とんかつ	野菜カレーシチュー りっちゃんサラダ	りんご	ふたにく たまご ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ トマト ブロッコリー	しょうが にんにく カリフラワー コーン たまねぎ りんご きゅうり	ごはん さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	775 899	29.1 33.6	281 293	2.6 3.1

★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」をご覧いただけます。

★赤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。