

# 平成27年 1月 学校給食予定献立表

## その1

鳥取市立気高学校給食センター

【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		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	塩分 グラム g
								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				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
7	水	あけ明けましておめでとうございます。安全・安心そしておいしい給食をつくっていきます。今年もよろしく願います。」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。	はな華やかご飯		だてまき	しらたまずに白玉雑煮 こうはく紅白なます	みかん	たまご はんぺん とりこ	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう ひろしまな きょうな だいこん みかん コーン	ほししいたけ しろねぎ だいこん みかん コーン	ごめ さとう しらたまもち さといも	あぶら ごま	小学校 680 中学校 826	24.4 28.8	320 340	3.3 4.1
8	木	今日は、室木小学校おすすめかみかみ献立で「寒さに負けない」元氣もりり献立です。寒さに負けないよう、普段より少し大きめに切った肉と野菜がたっぷり入っています。よくかんで残さず食べてください。	むぎはん 麦ご飯		わかとりにく若鶏肉のヘルシーから揚げ	ふゆやさい冬野菜カレー らっきょうサラダ	干しいも	とりこ ぎゆうにく ぶたにく だいず かまぼこ	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ にんにく らっきょう きゅうり キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さつまいも	オリーブあぶら あぶら	735 902	31.1 37.7	300 324	3.2 3.9
9	金	地元でしか味わえない幻の逸品(ぼばちゃん)は、学名「タナカゲンゲ」といいます。正面からみた風貌から漁師たちが呼んでいた名前「ぼばあ」に「ちゃん」をつけたそうです。	ごはん ご飯		ぼばちゃんのから揚げ	しゆ3種のきのこ汁 ひじきの炒り煮		ぼばあ あぶらあげ とうふ みぞ さつまあげ だいず	ぎゆうにゆう ひじき	ほうれんそう にんじん いんげん	えのき しめじ まいたけ しろねぎ ほししいたけ	ごめ ごむぎこ でんぶん こんにやく さとう	あぶら	637 776	26.6 31.4	348 378	2.6 3.1
13	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、石けんでいいね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。	こめこ 米粉パン		チキンのフレーク焼き	はくさいのクリーム煮 ブロッコリーサラダ		とりこ ベーコン まぐろ	スキムミルク ぎゆうにゆう チーズ	にんじん パセリ ズロウコー	はくさい しろねぎ しめじ たまねぎ キャベツ だいこん	ごめ こむぎたんぱく さとう パン コーンフレーク じゃがいも	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	687 824	33.5 39.7	338 365	3.2 4.0
14	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。	ごはん ご飯		さわらのタルタルソースかけ	ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう		さわら ゆば かまぼこ とりこ	ぎゆうにゆう わかめ	パセリ ごまつ にんじん いんげん	らつきょう たまねぎ しろねぎ えのき ごぼう	ごめ こむぎこ でんぶん こんにやく さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま ごまあぶら	703 849	27.8 33.0	337 358	2.7 3.3
15	木	成人の日は、1948年「1月15日は、おとなになったことを自覚し、みずかき、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日」と法律で定められました。現在では、1月の第2日曜日に改正されています。成人の日を祝い、だいふくを付けています。	ごはん ご飯		ぶりの照り焼き	しろねぎと油揚げのみそ汁 こまつなの煮びたし	いわ祝 だいふく	ぶり あぶらあげ とうふ みぞ さつまあげ	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ	にんじん ごまつ なめこ はくさい	しょうが だいこん しろねぎ なめこ はくさい	ごめ さとう アイスだいふく	あぶら	721 867	30.0 35.9	406 448	2.5 2.9
16	金	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。中国でよくお粥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。	むぎはん 麦ご飯		まきしそ巻きようざ	はっほうさい八宝菜 パンサンスー		ぶたにく いか とりこ たまご かまぼこ うずらたまご ロースハム	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ しそ	たまねぎ たけのこ はくさい キャベツ ほししいたけ しょうが きゅうり きくらげ	ごめ むぎ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	689 826	25.8 30.1	326 350	2.8 3.2
19	食育の日 月	今月の「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、縄文時代の頃にさかのぼります。お正月の雑煮やお月見のお供えなどの年中行事によく登場します。	な菜めし		さといもと鶏肉のアーモンドがらめ	はくさいのぼかぼか汁 だいこんと昆布煮	なし梨	とりこ たら とうふ やさいあげ	こんぶ ぎゆうにゆう	ひろしまな きょうな だいこん にんじん いんげん	しょうが はくさい たまねぎ えのき しょうが だいこん やし	ごめ でんぶん さといも さとう	アーモンド あぶら	654 797	24.0 28.6	349 378	3.0 3.8
20	火	今日は、二十四節気である「大寒」にあたります。寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時期です。寒気を利用した食べ物や、お正月の雑煮やお月見のお供えなどの年中行事によく登場します。	こめこ 米粉パン		じゃがいものチーズ焼き	ポークビーンズ ブロッコリーのジンジャーソテー		ベーコン だいず ぶたにく	スキムミルク ぎゆうにゆう クリームチーズ サラダチーズ	パセリ にんじん ピーマン トマト ズロウコー	たまねぎ しょうが しろいんげん エジプトまめ あかいんげん いんげんまめ	ごめ こむぎたんぱく さとう じゃがいも	ショートニング オリーブあぶら	683 827	32.6 41.0	393 440	2.5 3.0

※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		エネルギー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								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						
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂						
21	水	給食前の手洗いはしっかりできていますか？手洗いは風邪の予防の第一歩です。もつ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。しっかりと手洗い、うがいでウイルスを体の中に入れないようにしましょう。	はんご飯		すふた 酢豚	ちゅうか 中華なめこスープ フルーツミックス		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たけのこ もやし たまねぎ もも ほししいたけ なめこ えのき パイン みかん	こめ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	小学校 665	23.8	283	2.2		
22	木	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？周りの人と考えてみてね。	むぎはん 麦ご飯		さばのおろしかけ	あつあ 厚揚げと酒の津わかめのみそ汁 しる 高野豆腐のたまごとし	こめ お米の ムース	さば あつあげ みそ こうやとうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん こまつな	だいこん しめじ たまねぎ ほししいたけ えだまめ	こめ さとう でんぶん おこめのムース	あぶら	722	32.0	464	2.7		
23	金	たらは、全長約1メートルの白身魚で、身がやわらかく、高たんぱく低脂肪で味はあっさりとしています。魚へんに書いと書いて「鱈」と読みます。冬が旬の魚です。鱈の子は「たらこ」ですよ。	はんご飯		たら マヨネーズ焼き	にく 肉じゃが キャベツのはりはりおえ		たら みそ ぎゅうにく ぶたにく やさしいあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん いんげん	しめじ たまねぎ しいたけ だいこん もやし キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま あぶら	683	29.0	320	2.7		
26	月	1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。この1週間は、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な取り組みが行われます。今年度の鳥取市のテーマ「とっとり子の「いただきます！」～おいしく食べてわくわく学ぶ、学校給食～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。	うずまきパン		チキンピカタ	さけ 酒の津わかめスープ くらぼっこのソテー		とり たまご ベーコン さつまあげ	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん	コーン だいこん たまねぎ グリーンピース	こむぎこ さとう クリームシート さといも じゃがいも	ショートニング あぶら	657	29.7	312	3.4		
27	火	今年度の鳥取市のテーマ「とっとり子の「いただきます！」～おいしく食べてわくわく学ぶ、学校給食～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。	はんご飯		はまちの ちゃんちゃん焼き	とうにゅう 豆乳みそ汁 きりほしたにん 切干大根のソース炒め		はまち かまぼこ あぶらあげ とうふ いか とうにゅう ちくわ かつお	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり えのき	こめ さとう	バター あぶら	683	29.3	373	2.4		
28	水	今年度の鳥取市のテーマ「とっとり子の「いただきます！」～おいしく食べてわくわく学ぶ、学校給食～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 そぼろご飯		あか 赤かれの から揚げ	かにのみそ汁 かみかみサラダ	みかん クレープ	とり あかかれい べにズワイガニ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	しんしょうが はくさい だいこん しろねぎ キャベツ きゅうり えのき	こめ さとう こむぎこ でんぶん みかんクレープ	あぶら ドレッシング	686	35.5	499	3.3		
29	木	今年度の鳥取市のテーマ「とっとり子の「いただきます！」～おいしく食べてわくわく学ぶ、学校給食～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。	むぎはん 麦ご飯		サイコロステーキ	とり 鶏だんごスープ ナムル	なし 梨	ぎゅうにく とり とうふ	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 しめじ セロリ だいずもやし ぜんまい	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	686	31.1	284	2.6		
30	金	今年度の鳥取市のテーマ「とっとり子の「いただきます！」～おいしく食べてわくわく学ぶ、学校給食～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。	たこめし		ほんもろこの 甘露煮	しょうが しょうが入り豚汁 こまつなのり酢和え		たこ ぶたにく みそ あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう えのき はくさい だいこん しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう こんにやく さといも	あぶら ごまあぶら	619	28.5	610	2.9		

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。