



あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。今年はどうな年にしたいですか。
 「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。一年のはじめの元旦にその年の計画を立て、目標に向かって過ごしていこうという意味です。みなさんも健康で元気に過ごすための目標を立ててみましょう。
 給食センターでは、今年も安全でおいしい給食を職員一同力を合わせて作っていきます。本年もどうぞよろしくお願ひします。

1月7日は「七草がゆ」の日

お正月明けの1月7日は「七草がゆ」を食べる習慣があります。おかゆに入れる7つの野草は「春の七草」と呼ばれています。春の七草の名前は、昔から和歌（短歌）の形にされて覚えてきました。

《春の七草》

どれも栄養豊富で、鉄分、カルシウム、ビタミンを補給し、お正月料理に疲れた胃を休ませてくれます。新年に無病息災を願って食べる七草がゆには、自然の恵みと昔の人の知恵が感じられます。

1月24日～30日は全国学校給食週間

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。今年の鳥取市のテーマは、「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。学校給食週間に合わせ、鳥取の食材をたくさん使った献立や、エリアが拡大されたことを記念し、祝の山陰海岸ジオパーク献立、砂の美術館の次期展示国ドイツの料理を取り入れた献立が登場します。全国学校給食週間をよい機会とし、学校給食や食について考えてみましょう。

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	Kcal	g	g	g				
6	火	ご飯		さんまの煮付け	じゃがいものみそ汁 れんこんのピリ辛炒め	さんま あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし れんこん えだまめ	たまねぎ しめじ ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 678 中学校 754	小学校 25.7 中学校 27.5	小学校 18.5 中学校 19.3	小学校 2.5 中学校 2.8	●れんこんについて...れんこんには、糸をひくような粘り気があります。これはムチンと言い、胃の調子を整える効果があります。お正月にごちそうをたくさん食べ過ぎた胃にやさしい食材です。今日は炒め物にれんこんを使っています。				
7	水	米粉パン		ミンチカツ	かぶとベーコンのスープ 花野菜サラダ	ぶたにく ベーコン 赤梨	ぎゅうにゅう (中)チーズ	にんじん せり かぶ しょうが ろっこん たまねぎ キャベツ	ごめこパン こむぎこ パンこ	あぶら	614 744	27.5 35.0	23.9 30.5	3.1 4.3	●せりについて...せりは競り合って生えることから「せり」と名付けられました。独特の香りがあり、ビタミンA、カルシウム、鉄分、食物せんいも豊富に含まれています。春の七草の一つであるせりはかぶのスープに入っています。せりの香りを楽しみながら食べてください。				
8	木	麦ご飯		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます	ぶり とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな みつば だいこん (中)あたごなし	ごはん むぎ しらたまち さとう	ごま	663 801	25.6 30.2	16.3 18.6	1.9 2.3	★正月献立★...正月(おせち)料理には様々な願いが込められています。今日は、成長とともに名前が変わる「出世魚のぶり」を照り焼きに、だいこん、かまぼこの白、にんじんの赤でおめでたい意味を表した「紅白なます」、白玉もちの入った雑煮と正月料理です。				
9	金	ご飯		はたはたのから揚げ 黒豆の含め煮	すき焼き 黒豆の含め煮	はたはた ぎゅうにく やきどうふ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう えのきたけ しろねぎ	ごはん こんにやく こむぎこ めんぷん やきふ さとう	あぶら	714 879	28.6 36.0	20.1 26.6	1.9 2.6	●黒豆について...黒豆は大豆の一種です。皮の黒色には「アントシアニン」という色素が多く含まれ、目の健康によいと言われています。おせち料理にも使われ、一年をまとめて健康にすごせますよという意味が込められています。今日は黒豆をふつくらと含め煮にしました。				
13	火	ご飯		豚肉の梨ソース炒め ひじきの炒り煮	紅白かまぼこのすまし汁 ひじきの炒り煮	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごはん そうめん でんぷん さとう こんにやく	あぶら	625 719	24.5 27.9	13.7 15.1	2.7 3.2	●梨ソースについて...鳥取市佐治町産の梨を、佐治町にある梨工房で煮つめてピューレにしたものに、しょうゆ、砂糖、酒を加えて作りました。梨をすりおろし、肉を漬け込んでから料理をするとやわらかく仕上げることができます。今日は豚肉を梨ソースで味付けしました。				
14	水	コッペパン		チキンカツ ツナサラダ	冬野菜のポトフ ツナサラダ	とりにく ウイナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう キャベツ	だいこん たまねぎ しめじ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	669 800	24.2 28.6	27.0 31.6	3.5 4.5	●だいこんについて...今月は、鳥取市の鳥取ずいせん生産組合の方が栽培されただいこんを使用しています。農業や化学肥料を使わず、有機農法で大切に育てられており、甘みのあるおいしいだいこんです。今日はポトフに入っています。				
15	木	ご飯		かきたま汁 こまつなのり酢和え	さばのみそ煮 こまつなのり酢和え	さば たまご かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい もやし えのきたけ	ごはん さとう	591 680	23.9 27.4	14.2 15.7	2.4 2.9	●にんじんについて...今月使用しているにんじんは鳥取市末恒・賀露・湖山地区の湖東にんじん生産部の方が丹精込めて学校給食用に栽培されたものを使用しています。だいたい色が鮮やかなにんじんは彩りも良く学校給食ではおなじみの食材です。				
16	金	ご飯		みそけんちん汁 きりぼしだいこんの含め煮	みそけんちん汁 きりぼしだいこんの含め煮	さわら とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが だいこん しいたけ ごぼう しろねぎ ゆず	ごはん こむぎこ めんぷん さとう	あぶら	673 809	25.8 30.0	19.4 22.0	2.1 2.5	●さわらについて...さわらは成長とともに名前が変わる出世魚の一つです。今日は鳥取県産のさわらを揚げ、ゆず風味の効いたソースをかけています。さわらは白身魚ですが、まぐろに似て脂ののったくのあるうまみを持っています。				

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が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」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」「とっとりふるさと探検」、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。



Main table containing school lunch menus for January, including columns for date, main dish, side dish, dessert, food groups, and nutritional value. It also includes a section for the National School Lunch Week (Jan 24-30).

*食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が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」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」「とっとりふるさと探検」、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。