### 1月の予定献立表



みかん

ゼリー

ぶたにく

#### とっとりし こんげつ きゅうしょく 鳥取市の今月の給食めあて

### 学校給食のことをよく知ろう



て脂ののったこくのあるうまみを持っています。

### とっとりしりつことうがっこうきゅうしょく 鳥取市立湖東学校給食セン



# 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。今年はどんな年にしたいですか。

16 金

「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。

いきます。本年もどうぞよろしくお願いします。

#### 1月7日は「七草がゆ」の日

お正覚り付の1月で白は 「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「鰆の芒 草」と呼ばれています。 ち の芒草の茗前は、普から和 歌 (短歌) の形にされて質 えられてきました。



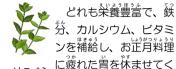
(かぶ)

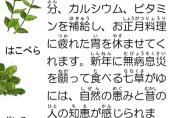
ほとけのざ



はる なな くさ

《春の七革》





(だいこん)

#### がっ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 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、「とっとりっ字の「いただきます!」~おいしく食べて お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、 はないなかいがか、 祝♡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。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん きかい がっこうきゅうしょく 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。

### 

さわらのゆずソースかけ

	۳ •	A . / A		· / T • 66 · / T • 6	3 · / T • 69 · / T • 69 ·												
				お		食べもののはたらき・六つの基礎食品群								養価		EART LOKEN	
日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	1.4.	*筋肉・骨・ が肉・骨・ があかい なる(赤) *第2群		が の調子を える(緑) 第4群		いた。 (数や力。の なる(黄) 第6群	エネルギー - K c a l	- たんぱく質	脂質	食塩	献立の主題とメッセージ
6	火	<b>ご飯</b>		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	•	<b>にんじん</b> こまつな とうがらし	.,	じゃがいも こんにゃく		678	25.7	18.5 中学校	2.5	●れんこんについて・・・れんこんには、糸をひくような難り気があります。これはムチンと言い 胃の調子を整える効果があります。お正角にごちそうをたくさん養べ過ぎた胃にやさしい食材 す。今白は炒め物にれんこんを使っています。
7	水	素がパン		ミンチカツ	かぶとベーコンのスープ 花野菜サラダ	(小) ************************************	ぶたにくベーコン	ぎゅうにゅう (中)チーズ	せり	:	<b>こめこパン</b> こむぎこ	あぶら	614	27.5	23.9	3.1	●せりについて・・・せりは競り含って生えることから「せり」と名付けられました。独特の習りがあ 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 かぶのスープに入っています。せりの習りを楽しみながら養べてください。
8	木	** <b>ご飯</b>		ぶりの照り焼き	白玉雑煮紅白なます	(中) ************************************	ぶり とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう		はくさい しいたけ	ごはん むぎ しらたまもち さよう	ごま	663 801		16.3 18.6	1.0	★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、にんじんの禁でおめたい意味をを表した"紅白なます"、"白玉もちの入った雑煮"と正月料理です。
9	金	<b>ご飯</b>		はたはたのから揚げ	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	はくさい <b>たまねぎ</b> ごぼう えのきたけ				28.6			● 黛豆について・・・・ 黛豆は大豆の一種です。 茂の黒色には「アントシアニン」という色素が多まれ、 首の健康によいと言われています。 おせち料理にも使われ、一年をまめで健康にすごますようにという意味が込められています。 今首は黛豆をふっくらと含め煮にしました。
13	火	<b>ご飯</b>		がたで、	記首かまぼこのすまし汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく	ひじき	<b>にんじん</b> ねぎ さやいんげん	たまねぎ なし		あぶら					●製ソースについて・・・鳥取市佐治前産の製を、佐治前にある製工房で煮つめてピューレにたものに、しょうゆ、砂糖、酒を加えて作りました。製をすりおろし、肉を漬け込んでから料理をるとやわらかく仕上げることができます。 今日は豚肉を製ソースで味付けしました。
14	水	コッペパン		チキンカツ	冬野菜のポトフ ツナサラダ		とりにく ウインナー まぐろ		<b>にんじん</b> パセリ ほうれんそう	<b>だいこん</b> たまわぎ しめじ キャベツ	コッペパン	1			27.0 31.6	0.0	●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で、   ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
15	木	ご飯		さばのみそ煮	かきたま ゚゙ こまつなののり ゙゙゙゙゙゙		さば <b>たまご</b> かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> ねぎ こまつな	はくさい	<b>ごはん</b> さとう		591 680	23.9	=	2.4	●にんじんについて・・・今月使用しているにんじんは鳥敢市茶禮・資露・湖山地区の湖東にん が上途が、からない。 が上途が、からない。 がいたが、一般にいる。 がいたが、一般にいる。 がいたが、一般にいる。 がいたが、一般にいる。 がいたい色が か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。
10	۵	_ <u>\$</u> &&	A		みそけんちん汁	(中)	さわらとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうか だいこん	ごはん	あぶら	673	25.8	19.4	2.1	●さわらについて・・・さわらは「散養とともに名」前が変わる出。世流の一つです。 今日は烏散県原のさわらを揚げ、ゆず嵐・歳の効いたソースをかけています。 さわらは百角魚ですが、まぐろに

さとう

809 30.0 22.0

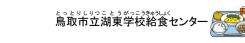
2.5

# 平成26年度 1月の予定献立表



# 鳥気市の今月の熱後めあて 学校給食のことをよく知ろう





		おかず				食べもののはたらき・六つの基礎食品群						ネュン ょう か 栄 養 価				
日	曜日	主食	牛乳	主菜	副葉	デザート ほか	おもに直・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤) 第1辞 第2群		た ちょうし の調子を え る(緑) 第4群		や力 なる(黄) 第6群	エネルギー	たんぱく質		食塩 g	献立の主題とメッセージ
19	月	ご飯		赤がれいのあんかけ			あかがれい ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ		<b>しいたけ</b> しめじ えだまめ <b>だいこん</b> たまねぎ	でんぷん	あぶら	641 中学校	26.1	16.1 中学校	2.3	★とっといるさと探検日~第一センター施達~★・・・・今月の食材は、鳥取市明治地区の河内で収穫された、さといもが登場します。河内のさといもは、生産者のみなさんが力を含わせて、大切に育てられています。しっとりとしたさといもの食感を味わって食べてください。
20	火	ご <b>飯</b>		さけの塩焼き	豆乳みそ汁 豚肉と白ねぎのしょうが炒め	(小) みかん ゼリー	さけ ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ	<b>にんじん</b> こまつな	はくさい <b>だいこん</b> キャベツ		あぶら		30.5 35.7	14.1 15.6	2.5	●白ねぎについて・・・白ねぎは、気取りはもちろん、気取りた名地で多く栽培されている愛が旬の 繁葉です。成長するたびに至をかぶせていき、白に当たらないようにして替てることで白いねぎ を作ることができます。白ねぎに含まれる「アリシン」には体を温めかぜをひきにくくする働きがあ ります。
21	水	黒糖染がパン		しゅうまい	とっとりちゃんぽん だいこんのサラダ		しゅうまい ぎゅうにゅう ぶたにく あごちくわ		たけのこ きくらげ キャベツ れんこん だいこん	こくとう こめこパン			29.4 33.4		5.0	●とっとりちゃんぽんについて・・・今日は鳥取県の特産品あご竹輪や、地元産の白ねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげなどたくさんの真材を使ったとっとりの味ちゃんぽんが登場します。野菜のうま味もしっかり味わって食べてください。
22	木	ご <b>飯</b>		また。 若鶏肉の薬味だれかけ	られぎともずくのスープ さつまいもとらっきょうのサラダ		とりにく ぎゅうにゅう ロースハム もずく	にんじん ねぎ フロッコリー	しょうか にんにく		あぶら ៸ンエックマヨネース		24.3 27.6		2.0	●さつまいもについて・・・鳥取市の学校給食で使用するさつまいもは、賀鑫・湖山・末恒地区の学校給食で使用するさつまいもは、賀鑫・湖山・末恒地区の沙地を生かして栽培されものです。砂地で育ったさつまいもは、脈がきれいで、甘みが強いのが特徴です。今日はほっくりと替いさつまいもと、刻んだ甘酢づけらっきょうをサラダにしました。
23	金	ご飯		゚゙゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	寄せ鍋 うの花の炒り煮		たまご ぎゅうにゅう たら おから とりにく あぶらあげ	<b>にんじん</b> しゅんぎく ねぎ	はくさい	ごはん こんにゃく さとう			30.3		2.0	●うの花の炒り煮について・・・豆腐をつくる過程で、豆乳をしぼり、その後にできるおからの別名を「うの花」と言います。豆腐と筒じようにカルシウムや鉄分を豊富に含んでいるので、成長期のみなさんにはしっかりと食べてほしい食材の一つです。
	JI.						1月24日~	30 日 は		がく こう きゅ	・ うしょく しゅうか 食週間	<u></u>	l l			
26	月	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	かに汗			にんじん ねぎ さやいんげん	たけのこ <b>だいこん</b>		あぶら	674	27.8 30.2		3.1	●かにと言えば鳥取の冬の味覚の作名詞です。今日は、だいこん、ねぎとしたと言えば鳥取の冬の味覚の作名詞です。今日は、だいこん、ねぎとした。
27	火	ご飯		はまちの照り焼き	ながいものすまし汁 だいこんの端穂しょうが煮	シュークリーム	ll :	<b>にんじん</b> こまつな	えのきたけ えだまめ だいこん たまねぎ しょうが		あぶら		26.4 30.4		1.9	●しょうがには体を温めてくれる働きがあります。今首は鳥取市気高町瑞穂地 をっといの 味献立②  しょうがをたっぷり使っているので体がポカポカと温まります。
28	水	丸型 ライ麦パ ン		ハンバーグの アップルソースかけ	リボンマカロニのスープ ジャーマンポテト		とりにく ぎゅうにゅうぎゅうにく ぶたにく ベーコン	チンゲンサイ	たまねぎ <b>りんご</b> キャベツ				26.4 31.0		3.6 4.3	● 鳥取市福部町にある砂の美術館の次期テーマは、「あなたに贈りたいおとぎの事が館」である砂の美術館展示国献立(ドイツメルヘン献立)  ・ たったりに対くたった。
29	木	ご飯		がようらっきょうの ピリキャ	とっとりきのこ 汁 たことわかめのジオサラダ		I	<b>にんじん</b> ねぎ <b>フロッコリ</b> ー	にんにく しょうが いいたけ たまねぎ	<b>ごはん</b> さとう	ごまあぶら		23.4 27.4			祝♡ 山陰海岸ジオパークのエリアが、鳥散 市青谷町、南は河原町の一部まで広がりました。エリア内には、砂丘らっきょうや、たこ、わかめなどの海産物、きのこなど山陰特有の風土で育まれた食材が豊富です。今日はジオの寛みたっぷりの献立です。
30	金	ご飯		たらのフライ	とっとりっ子カレー ほうれんそうのアーモンド 和え			にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ <b>もやし</b>	ごはん			26.5 31.0			●とっとりっ字カレーには鳥取県の特産品であるこうできなり、 ******、 ****************************