

平成28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	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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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・豆腐品)	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・いちも類・砂糖)	6群(油脂)				
10	火	★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。どうぞよろしくお願いいたします。	七草ご飯		はまちの竜田揚げ	青谷ようこそ豆乳汁 らかなます	はまち あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん だいこんは しゅんぎく	だいこん しろねぎ しいたけ しょうが	ごぼん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	小学校 629	24.7	323	2.3	
11	水	★今月のおめあては、「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。	米粉パン		しゅうまい	いか入りあんかけラーメン ほうれんそうのソテー	しゅうまい いか ベーコン ぶたにく 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 はくさい しいたけ じゃがいも	パン でんぶん ちゅうかめん	ごまあぶら	687	30.6	332	2.5	
12	木	★さわら ほっそりとした体形ですが、白身魚にしては油がのっていてコクがあり栄養も豊富です。血圧を正常に保ってくれるカルシウムや成長期のみなさんにとって大切なビタミンB2、ビタミンDなどを多く含んでいます。	ご飯		さわらの薬味ソースかけ	中華スープ みずなのビーフン炒め	さわら ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ みずな	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ しいたけ じゃがいも	ごぼん ピーフン さとう	ごまあぶら	667	25.8	283	2.5	
13	金	★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ぶん質には、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 ながいもとわかめの酢の物	ぶたにく たまご ぎゅうにく やきどうふ とうろ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	えだまめ きりほしだいこん きゅうり はくさい	ごぼん さとう こんにゃく ながいも	あぶら	741	32.4	441	2.5	
16	月	★トック 米でつくった朝鮮半島のもちです。うるち米で作ったトックは熱を加えてもびることがなく、炒め物などの料理にも使われます。棒状のトックをコチュジャンなどを使って甘辛くいためたものがトッポギです。今日は、スープで登場です。	ご飯		はまちとさつまいものゆず香和え	トックスープ フルーツヨーグルト	はまち	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん にら いんげん	しょうが ブルーベリー たまねぎ コーン はくさい キムチ ゆず みかん パイン もも	ごぼん はちみつ でんぶん さつまいも トック さとう ナタデココ	あぶら	739	23.3	345	1.8	
17	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		白ねぎオムレツ	ハッシュドビーフ 雪のサラダ	たまご ぎゅうにく とうろ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	たまねぎ トマト グリーンピース しろねぎ ゆず	ごぼん じゃがいも こんにゃく さとう	アーモンド	663	25.1	330	1.9	
18	水	★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、それぞれ入れ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。	大山小麦 コッパン		鶏の照り焼き	あすき雑煮 ゆでブロッコリー	とりにく あすき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ	パン さとう さつまいも もち	あぶら オリーブ油	768	30.3	308	2.4	
19	木	★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、第一給食センター地区の「さといも」です。	てつこ ご飯		揚げ出し豆腐	河内さといものいもこん鍋 かぶのこってり煮	とりにく あかがい とうろ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	しょうが だいこん ごぼう かぶ しろねぎ	ごぼん こんにゃく さとう でんぶん さといも	ごまあぶら あぶら	566	23.3	399	2.8	
20	金	★かす汁 寒いこの時期、ホカホカと体が温めてくれる「かす汁」です。お汁に酒かすを入れた料理です。酒かすは、日本酒を作るときにできる副産物です。副産物もゴミにせず、上手に料理に取り入れようという日本人の知恵から生まれた料理です。	ご飯		さばのソースソース	白醬のかす汁 豚肉と白ねぎのしょうが炒め	さば ぶたにく ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん たけのこ しめじ しろねぎ はくさい エリンギ	ごぼん でんぶん こめこ さとう	あぶら	707	30.9	282	2.1	

★太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28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・豆腐品)	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)				
23月	★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！」～みんなで考えわくわく学ぶ学校給食～』です。それに先駆け、『青谷発掘あるある弥生の食』をテーマの献立を実施します。青谷町についてみんなで考えましょう。	上寺地 赤飯		やまめの 塩焼き	あさりとわかめのうしお汁 さといもとくるみのみそがらめ	デザート ほか	やまめ あさり みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねづ	ごはん くらみ さといも でんぷん さとう	620 719	25.9 29.9	291 306	2.1 2.4	
24火	★ふるさと鳥取学校給食入賞ごんで 多くの応募の中から最優秀賞に選ばれた献立は、イナバのアジつくねでした。今年度は、全家庭に「鳥取市の学校給食レシピ」が配布されます。その中のレシピがのっています。お家でも作ってくださいね。	ごはん		イナバの はまちづくね	とりっこ汁 ほうれんそうのカレー炒め		はまち ハム みそ たまご とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねづ しょうが ごぼう だいこん もやし	ごはん でんぷん さとう さつまいも	679 789	27.1 31.2	278 290	1.4 1.6	
25水	★青谷小学校「おすすめメニュー」	たきこみ ごはん		野菜コロケ	白ねぎ塩ラーメン りっちゃんサラダ	みかん	あぶらあげ ハム とりにく コロケ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう トマト	しろねづ さつまいも しめじ ごぼう コーン もやし はくさい きゅうり みかん	ごはん ちゅうかめん でんぷん	647 753	21.6 24.7	304 315	2.1 2.5	
26木	★「日本全国 味めぐり～給食ダーツの旅～」 青谷小学校編 東京都	手巻 江戸前ずし		(真) あなご・卵・ たくあん・のり	深川汁 小松菜の煮びたし		あなご みそ たまご さつまあげ あさり あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しろねづ たくあん ごぼう だいこん はくさい	ごはん さとう	621 716	26.8 30.7	397 428	2.9 3.4	
27金	★「日本全国 味めぐり～給食ダーツの旅～」 青谷中学校編 高知県	ごはん		かつおの 角煮	にらのかきたま汁 ぐる煮	馬路村 ゆずムース	かつお たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが ごぼう たまねぎ だいこん しいたけ	ごはん さとう こんにやく でんぷん ムース さといも	656 745	30.1 34.6	353 366	2.6 3.0	
30月	★青谷中学校「おすすめメニュー」	しらす ごはん		梅入り チキンカツ	豚汁 ほうれんそうのおひたし	ブルーベリー タルト	とりにく かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし あおのり のり	にんじん ほうれんそう	だいこん しろねづ うめ ごぼう きゃべつ もやし	ごはん こんにやく さとう こむぎこ ばんこ タルト さつまいも	781 879	35.7 38.9	482 548	2.7 3.0	
31火	★さといも 原産地は東南アジア地方で、日本へは稲作栽培よりも早く縄文時代に伝わったと言われています。山ではなく畑で栽培されていたことから「さといも」と呼ばれるようになりました。	ごはん		回鍋肉	スーミータン さといもといかの中華煮		ぶたにく みそ たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	しょうが だいこん にんにく たまねぎ れんこん コーン きゃべつ	ごはん でんぷん さといも さとう	667 775	26.5 30.5	294 309	2.5 3.0	

★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ものです。収穫状況により、変更になる場合もあります。