

【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				
10	火	「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。今年もよろしくお願ひします。」新年最初の給食はすまし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ね。	はな華やかご飯		だてまき	しらたまぞうに 白玉雑煮 こはく 紅白なます	かりかり くるまめ 黒豆	たまご はんぺん とりこ かまぼこ くるまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん ほうれんそう かぼちゃ	コーン ほししいたけ しろねぎ だいこん	こめ さとう しらたまもち さといも	ごま	小学校 683	25.4	318	3.2
11	水	たらは、脂肪分が少なく、あっさりとした味の特徴です。フライ・照り焼き・ホイル焼きなどどんな料理にもよく合います。今日は、スープに入れています。「鰻腹食う」という言葉があるほど、大食らいで、1年に5割も成長する魚です。	むぎ はん 麦ご飯		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	たらとはくさいのスープ キャベツのみそ炒め	とりこ たら とうふ あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ えのき はくさい キャベツ	こめ むぎ でんぶ こむぎ はるさめ さとう	こめあぶら ごまあぶら	626	24.9	328	2.1	
12	木	なべ料理などに欠かせない春菊は、緑黄色野菜のひとつです。牛乳以上のカルシウムや豊富なミネラル類は貧血、骨粗しょう症の予防に効果的です。独特な強い香りの成分には、食欲増進やせきを鎮めてくれるはたらきがあります。	はん ご飯		さけ 鮭の ちゃんちゃん焼き	にほんかいじる 日本海汁 しゆんぎく 春菊のごま和え	さけ みぞ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ しんじく かぼちゃ	キャベツ たまねぎ しめじ えのき はくさい もやし	こめ さとう じゃがいも	バター ごま	615	27.3	333	2.3	
13	金	だいこんは、1年中栽培されますが、冬が旬のだいこんは甘みが増します。日本で一番多くつくられ、煮物、汁物や漬物、切り干し大根などに加工されて食べられています。今日は、だいこんを甘辛く炊いて、薬は菜めしにしたエコ給食です。	だいこん菜めし		かれいの から揚げ	さつまいものみそ汁 だいこんの甘辛煮	だいふく もち	エテカレイ あぶらあげ みぞ さつまあげ	こんぶ ぎゅうにゅう	あおな きよな だいこん にんじん いんげん	はくさい しろねぎ だいこん	でんぶ こむぎ さつまいも さとう こめ だいふくもち	ごまあぶら こめあぶら	682	24.9	374	3.1
16	月	フレーク焼きは、鶏のささみを1本使っています。ささみは、脂肪分が少ないので、肉に比べてかみごたえがあります。また、高たんぱくで、消化が良く、血中のコレステロールを下げるはたらきもあります。ひと口、30回。よくかんで食べましょう。	だいせん こむぎ 大山小麦 コッペパン		チキンの フレーク焼き	はくさいのクリーム煮 ブロッコリーのジンジャーソテー	ささみ ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	はくさい しろねぎ たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが	こむぎ さとう パンコ コーンフレーク じゃがいも マヨネーズ オーリーブあぶら シチュールー	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ オーリーブあぶら	662	25.6	343	3.3	
17	火	じゃぶ煮は、鳥取県東部に伝わる郷土料理のひとつで、鶏肉を使ったすき焼きのような煮物のことをいいます。その昔、まつりやお正月など、人が集まるときにごちそうとしてふるまわれたそうです。	はん ご飯		あじの パン粉焼き	すき焼き風じゃぶ煮 キャベツのはりはり和え	あじ とりこ やきとうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい しいたけ だいこん もやし キャベツ	こめ パンコ しらたき ふ さとう	あぶら ごま	662	26.7	360	2.3	
18	水	今年1月20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を仕込む時期でもあります。この頃につくられたみそ・しょうゆ・けしなどは腐らないといわれています。	はん ご飯		はまちの みそがらめ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 れんこんのきんぴら	はまち みぞ ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	しょうが えのき たまねぎ れんこん えだまめ	こめ でんぶ こむぎ さとう こんにやく	こめあぶら アーモンド あぶら	687	26.3	318	2.0	
19	木	今月の「とっとりふるさと探検」の食材は河内で栽培された「さといも」です。日本でのさといもの歴史は古く、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行事によく登場します。今日は、地元のさといもも使用しています。	はん ご飯		なつとう 納豆ポール	こうち 河内さといものみそ汁 こうちとうふ 高野豆腐の含め煮	なつとう みぞ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご おから かまぼ あぶらあげ こうちとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しろねぎ コーン はくさい たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶ さといも さとう	こめあぶら あぶら	686	28.2	352	2.1	
													856	34.2	383	2.5	

ふとじ けたかちょう そだ た もの よてい しゅうかくじょうきょう へんこう ばあい  
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 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				
20	金	鳥取市は「ちくわ」の消費量が全国1位です。そこで、とりっこカレーには、豆腐竹輪が入っています。その昔、昭和40年ごろからカレーライスの具にちくわを入れて食べられていたそうです。	ごはん		パンプキンエッグ	とりっこカレー さけのつ 酒ノ津わかめサラダ		たまご チーズ ベーコン とうふちくわ ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにく わかめ	かぼちゃ にんじん	コーン たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	しめじ むぎ じゃがいも	マヨネーズ	小学校 720 中学校 893	27.5 33.0	352 385	2.7 3.6
23	月	手には見えない汚れと一緒に、ばい菌やウイルスがたかさんついています。パンは手で持って食べるので、給食の前には、石けんをいねいに手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふいてくださいね。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		とうふ 豆腐ミートローフ	グラージュスープ チンゲンサイのソテー		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ベーコン ウインナー	スキムミルク ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ	こむぎこ さとう パンコ でんぶん じゃがいも	ショートニング オリーブあぶら	659 772	27.5 32.4	346 371	3.0 3.5
24	火	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。今年の鳥取市のテーマ『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～』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。ふるさと学校給食ごんでで最優秀賞に選ばれたレシピも登場します。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		さかいみなと 境港サーモンの しおや 塩焼き	みそおでん ほうれんそうの煮びたし		たこ サーモン とりにく さつまあげ うずらたまご あぶらあげ	ぎゅうにく こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら	643 797	32.6 40.1	328 356	3.3 4.2
25	水	今年度の鳥取市のテーマ『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～』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。ふるさと学校給食ごんでで最優秀賞に選ばれたレシピも登場します。1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。	ごはん		イナバの あごつくね	けたかっ子豚汁 キャベツのひじき和え		とびうお いわし おから たまご ぶたにく みぞ	ぎゅうにく しそひじき	にんじん だいこん	しょうが ごぼう もやし だいこん はくさい キャベツ	こめ パンコ さとう こんにやく	こめあぶら ごまあぶら	638 793	28.5 34.3	342 376	2.1 2.5
26	木	今年度の鳥取市のテーマ『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～』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。ふるさと学校給食ごんでで最優秀賞に選ばれたレシピも登場します。1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。	しょうがそばろ ごはん		さばの みそだれかけ	さけのつ 酒ノ津わかめのすまし汁 きりし たいこんぶく に 切干大根の含め煮		とりにく さば しるみそ みぞ とうふ さつまあげ	ぎゅうにく わかめ	にんじん いんげん ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい えのき きりしだいこん ほしいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら	595 731	25.2 30.3	325 346	2.8 3.8
27	金	今年度の鳥取市のテーマ『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～』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。ふるさと学校給食ごんでで最優秀賞に選ばれたレシピも登場します。1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。	ごはん		ごぼうと牛肉の つくだ煮	はくさいのぼかぼか汁 ポテトサラダ	みかん	ぎゅうにく ぶたにく あつあげ みぞ ロースハム	ぎゅうにく	ほうれんそう ねぎ にんじん	しょうが ごぼう しょうが はくさい たまねぎ きゅうり みかん	こめ こんにやく さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	697 869	26.0 33.3	347 377	2.2 2.6
30	月	今年度の鳥取市のテーマ『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～』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。ふるさと学校給食ごんでで最優秀賞に選ばれたレシピも登場します。1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。	けんさん 県産きなこ あげパン		てや 照り焼きチキン	ポトフ かみかみサラダ	クレープ	きなこ とりにく ベーコン いか	スキムミルク ぎゅうにく	にんじん だいこん	しょうが たまねぎ だいこん しめじ キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいも クレープ	ショートニング こめあぶら ドレッシング	733 848	27.8 32.6	444 465	3.2 3.8
31	火	今日のお汁は「呉汁」です。呉汁って何でしょう？「呉」とは、水に漬けた大豆をすりつぶしたもので、これを具だくさんみそ汁に入れたものが呉汁です。昔、各家庭で手づくりされていたととも体が温まる味わいのあるお汁です。	ごはん		とうふちくわ 豆腐竹輪の 磯辺揚げ	こじる 呉汁 肉じゃがさつま		とうふちくわ だいず あつあげ みぞ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにく あおりの	にんじん ねぎ いんげん	白菜 たまねぎ 洗いごぼう えのき	こめ こむぎこ でんぶん ベーキングパウ ダー さつまいも じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら あぶら	677 847	28.9 36.4	372 416	2.4 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。