

平成24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・いも類・芋類）	6群（油脂）				
7	月	★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。どうぞよろしく願いいたします。	アツク草ごはん		ぶりの照り焼き	ゆばのすまし汁 らかなます	黒豆	ぶり ゆば くろまめ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこんは しゅんぎく はねぎ	しょうが だいこん えのき しいたけ たまねぎ せり	ごはん さとう		小学校551 中学校631	28.5 32.5	314 333	2.6 3
8	火	★今月のめあては、「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。	かみかみごはん		いかのねぎ焼き	豚汁 しゅんぎく はくさい 春菊と白菜のおひたし	田作り	いか かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん はねぎ しゅんぎく	にんにく だいこん ごぼう はくさい	ごはん ごこくまい さといも	ごまあぶら	632 768	28.4 34.3	474 532	1.8 2.2
9	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。	米粉パン		鶏のからあげ	いもぜんざい バンサンスー	みかん	とりにく あずき ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく きくらげ もやし みかん きゅうり	パン でんぶん はるさめ さつまいも もち さとう	あぶら ごまあぶら	846 982	33.0 38.3	299 313	2.5 2.9
10	木	★小松菜 江戸時代に東京の小松川でつくられたことから、小松菜と呼ばれるようになったそうです。冬が旬で寒さに強く、霜にあたると甘みがアップし、おいしくなります。栄養価が高く、特にカルシウムはほうれんそうの3倍以上です。	ごはん		豚のみそ焼き	小松菜のかきたま汁 きんぴらごぼう		ぶたにく さつまあげ みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのき ごぼう えだまめ	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	あぶら ごま	677 786	27.5 31.8	319 340	2.2 2.6
11	金	★ヤンニョムジャン 韓国の料理で「薬味だれ」のことです。韓国では料理の数だけヤンニョムジャンがあるとされています。寒い冬を乗り切るためには体の中から温めてくれる唐辛子など辛い物を食べると効果的です。	ごはん		さわらの薬味ソースかけ	中華スープ みずな 水菜のピーマン炒め	りんご	さわら ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ チンゲンサイ みずな	しょうが たまねぎ きくらげ しいたけ キャベツ にんにく	ごはん ピーマン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	664 793	25.7 30.0	281 294	2.5 2.9
15	火	★豆腐 給食では、鳥取県東部でつくられた大豆でつくられた『ようこそ館』の豆腐を使っています。大豆からつくられる加工食品は、たんぱく質の供給源として昔から日本の食卓に欠かせない存在です。今日は、揚げだし豆腐にしました。	ごはん		揚げ出し豆腐	いものこ汁 だいこん 大根のこってり煮		とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	しょうが かぶ しろねぎ ごぼう だいこん	ごはん でんぶん さとう さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	676 810	24.5 29.5	391 452	2.2 2.6
16	水	★チェンチュワンス 中国上海の料理の一つで、漢字では「珍珠丸子」と書きます。珍珠とは真珠のことで、肉だんごにまぶしたもち米が蒸し上ると美しいつやを出すところから、もち米を真珠に見立てて「真珠のだんご」と名付けられました。	米粉パン		チェンチュワンス	血うどん プロ★カリサラダ		チェンチュワンス えび いか うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー たけのこ レモン しいたけ はくさい	パン さらうどんめん でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	775 885	38.0 42.9	318 337	3.2 3.7
17	木	★ていねいに手を洗おう！ 手洗いは出来ていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て、指の間や手のひらまでていねいに洗いましょう。	手巻き寿司		きゅうり ツナ 卵・のり・うめ	肉じゃが	りんご	ツナ たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ いんげん	きゅうり うめ たまねぎ しいたけ りんご	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら マヨネーズ	681 782	25.3 28.5	307 321	3.1 3.5
18	金	★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」の日には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、気高町のしょうがと白ねぎの登場です。	ごはん		鶏とさつまいものゆず和え	かす汁 牛肉と白ねぎのしょうが炒め		とりにく ベーコン あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	しょうが ゆず コーン たけのこ だいこん しろねぎ しめじ コーン	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら	784 915	27.0 31.1	294 310	1.9 2.2

★赤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24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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の働きをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐製品）	2群（牛乳・小魚・海苔）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・芋類）	6群（油脂）				
21	月	★「青魚の王様」さば 栄養価の高いさばは、『青魚の王様』と呼ばれています。脳の活性化や目の働きをよくしたり、血液をさらさらにしたり、美肌効果のある脂がたっぷり含まれています。	ごはん		さばのみそ煮	けんちん汁 五目豆		さば とうふ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	ごぼう だいこん しめじ	ごはん さといも こんにゃく さとう	あぶら	642 772	25.6 31.0	322 347	2.2 2.8
22	火	★1月24日～30日は全国学校給食週間です！ 今年のテーマは、『とっとりふるさと探検～おいしさ発見！学校給食～』です。 鳥取県の郷土料理、青谷小学校給食委員会や青谷中学校のみなさんの考えた「おすすめメニュー」、気高町や鹿野町の食べ物の物など、いろいろな味を探検し発見していきます。 お楽しみに♪	ごはん		干草焼き	すきやき わかめのさっぱり梅煮		とうふ たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ぎゅうにく	にんじん はねぎ	きりぼしだいこん えだまめ えのき ろめ ごぼう たまねぎ ゆづい しろうぶ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	723 859	31.4 37.7	412 451	2.7 3.3
23	水		コッペパン		たらのパジルソース 焼き	白ねぎのポタージュ ほうれんそうのソテー	マーシャル ビーンズ	たら ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんどう	しろうぶ たまねぎ エリンギ しめじ きゃべつ グリーンピース	ごはん じゃがいも マーシャルビーンズ	あぶら	736 850	30.7 35.5	403 432	3.1 3.7
24	木	★おいしさ発見「鳥取県」	どんどろけ めし		あごのだんごの串天	じゃぶ いぎすの酢みそあえ		とびうお いか とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いぎす	にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ こんにゃく しろうぶ	ごはん さとう	あぶら ごま	604 722	27.2 33.5	320 342	2.3 3
25	金	★青谷中学校「おすすめメニュー」	ごはん		とんかつ	野菜カレーシチュー 海そうサラダ	梨ゼリー	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん はねぎ ピーマン ズッキーニ	しょうが にんにく コーン たまねぎ カリフラワー きゃべつ きゅうり	ごはん さとう パンこ ゼリー じゃがいも こむぎこ	あぶら ごま	790 914	31.9 36.9	290 302	2.8 3.3
28	月	★おいしさ発見「気高町」	しょうが そぼろごはん		ホンモロコの甘酢かけ	酒の津わかめのみそ汁 切り干し大根の含め煮		とりにく ホンモロコ とうふ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン はねぎ いんげん	しょうが グリーンピース しいたけ たまねぎ しめじ きりぼしだいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら	673 772	27.1 31.7	511 587	2.8 3.3
29	火	★おいしさ発見「鹿野町」	ごはん		赤いかのピリから ケチャップ和え	いわしのつみれ汁 小松菜ののり酢和え	鹿野 ジェラード	いか いわし たまご ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ こまつな	しょうが だいこん にんにく ごぼう えのき きゃべつ	ごはん さとう ジェラード こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	756 869	35.3 40.8	383 407	2.1 2.5
30	水	★青谷小学校「おすすめメニュー」	きなこ 揚げパン		鶏の照り焼き	コンソメスープ りっちゃんのサラダ	いちご	きなこ とりにく ベーコン ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト コーン いちご	しょうが ゆづい たまねぎ パセリ だいこん きゅうり きゃべつ	パン さとう	あぶら	634 732	28.0 32.2	328 349	3.4 4.0
31	木	★中華丼 「八宝菜」は中華料理ですが、中華丼自体は日本生まれの中華料理風メニュー なのです。昭和の初めごろ、東京の中華料理店で、お客さんから「ごはんに 八宝菜をのせてくれ。」・・・と頼まれて作ったのがきっかけだったそうです。	ごはん		しゅうまい	中華丼の具 春雨の炒め物		しゅうまい ぶたにく ベーコン いか うすらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ちんげんさい こまつな	しょうが ゆづい たまねぎ しいたけ きくらげ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	707 813	27.7 32.4	327 346	2.2 2.6

★太字は青谷町で育った産物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。