

平成27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・豆腐類)	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)				
7 木	★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たします。	七草ご飯		はまちの 竜田揚げ	キムチみそ汁 らんなます		はまち ふたにく みそ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん せり だいこん しゅんぎく にら	だいこん しょうが ほうさい しいたけ かぶ ほうさいキムチ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	小学校 608	24.8	371	2.6	
8 金	★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。	ご飯		豚肉のみそ焼き	こまつなのかきたま汁 ごぼうサラダ	かみかみ小魚	ふたにく みそ いわし たまご ツナ とうもろこし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ えのき ごぼう コーン	ごはん あぶら マヨネーズ さとう でんぶん ごま	735	29.6	393	2.4	
12 火	★酢豚 酢豚は、すっかりおなじみの料理ですが、もともとは中国料理のひとつです。あらかじめ材料を油であげたり下味をつけることにより、味や栄養が逃げないように工夫されています。今日は酢豚ではなく酢鶏が登場です。	ご飯		酢鶏の 砂丘めぐり	トックスープ フルーツヨーグルト		とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん にら	しょうが ブルーベリー たまねぎ らっきょう ほうさいキムチ たけのこ みかん バイン もも	ごはん はちみつ あぶら でんぶん ながいも トック さとう ナタデココ	736	22.9	319	2.2		
13 水	★ほうれんそう 緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群で、貧血の予防に効果があります。特に冬の路地ものは夏ものと比べて栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。今月は青谷町産のほうれんそうが登場する予定です。	米粉パン		さわらの 香草焼き	いか入りあなかラーメン ほうれんそうのソテー		さわら いか ベーコン ふたにく 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 ほうさい しいたけ キャベツ エリンギ	パン ごまあぶら でんぶん ちゅうかめん	709	37.6	331	2.5	
14 木	★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		千草焼き	すき焼き ながいもとわかめの 酢の物		ふたにく たまご ぎゅうにゅう やきどうふ とうもろこし ハム	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 ごぼう きゅうり ほうさい しろね	ごはん あぶら さとう こんにやく ながいも	741	32.4	441	2.5		
15 金	★たら 旬は1月～2月で、もっとも味のおいしい季節です。ビタミン類では、ビタミンDを含んでいて、体の中でカルシウムを吸収しやすくする働きがあるため、骨や歯を丈夫にして骨折や骨粗しょう症の予防になります。	ご飯		たらの 薬味ソースかけ	中華スープ みずなのピーマン炒め		たら ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうね 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 にんにく キャベツ	ごまあぶら あぶら さとう	667	25.8	283	2.5	
18 月	★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 ぎゅうにゅう とうもろこし 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 ゆず	ごはん アーモンド じゃがいも こんにやく さとう	663	25.1	330	1.9	
19 火	★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、湖東地区の「にんじん」です。	あかねご飯		揚げ出し 豆腐	いもこん汁 だいこんのこってり煮		とりにく とうもろこし ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ほうね しょうが だいこん かぶ しろね	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん さといも	679	24.6	395	2.5		
20 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、それぞれ異なる材料が揃っていますが、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	あずき雑煮 わかめのサラダ	みかん	とりにく あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ みかん きゅうり	パン あぶら ごまあぶら さとう さつまいも もち	705	27.3	324	2.4	

★本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27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・豆類)	6群(油脂)					
21	木	★1月25日～29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！」～学校給食で学ぶ ふるさとの味～』です。青谷給食センターの給食が、全国学校給食甲子園の鳥取県代 に選ばれた時のメニューである「青谷ジオパークエリア拡大おめでとうメニュー」や 皆さんにダーツを投げて協力してもらった「日本全国味めぐり ～給食ダーツの旅～」など、それぞれの都道府県のふるさとの 味や鳥取のふるさとの味を楽しんでもらえたらと思います。	ごはん		たらとさつまいもの ゆず香味和え	かす汁 牛肉と白ねぎのしょうが炒め	たら ぎゅうにく ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん はなげ	しょうが だいこん ゆず コーン たけのこ しろねぎ しめじ	ごはん さつまいも でんぷん さとう	あぶら	738	27.8	311	2.0	
22	金	★1月25日～29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！」～学校給食で学ぶ ふるさとの味～』です。青谷給食センターの給食が、全国学校給食甲子園の鳥取県代 に選ばれた時のメニューである「青谷ジオパークエリア拡大おめでとうメニュー」や 皆さんにダーツを投げて協力してもらった「日本全国味めぐり ～給食ダーツの旅～」など、それぞれの都道府県のふるさとの 味や鳥取のふるさとの味を楽しんでもらえたらと思います。	手巻き寿司		のり・うめ・ ツナ・たまご	あったかきのこ汁 いりどり	ツナ あぶらあげ ふたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん はなげ	しょうが エリンギ なめこ たまねぎ えのき れんこん うめ しめじ えだまめ	ごはん こんにゃく さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	680	28.6	340	3.1	
25	月	★ふるさとの魅力を探る！～大豆の七変化～	菜っ葉 大豆飯		豆腐竹輪の ゆかり揚げ	たぬき汁 けんちん	とうふちくわ みそ だいず とりにく あぶらあげ きなこ とうもろこし		にんじん	だいこん しろねぎ ごぼう グリーンピース しいたけ	ごはん こんにゃく さといも こむぎこ さとう マカロニ	ごまあぶら あぶら	725	32.0	197	3.1	
26	火	★全国学校給食甲子園 鳥取県代表 青谷ジオパークエリア拡大おめでとうメニュー	上寺地 赤飯		はまち団子 の煮つけ	夏泊海女ちゃん 日本海汁 小煮物	いちご	はまち かに とうもろこし たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もば	にんじん はなげ	しょうが いちご しめじ しいたけ だいこん かんぴょう ごぼう	ごはん さといも くろみ さとう こんにゃく でんぷん	ぎんなん	712	30.8	354	2.1
27	水	★昔ながらの揚げパンメニュー	揚げパン		若鶏の 梅肉ソース かけ	にんじんとベーコンの クリームシチュー 海そうサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	にんじん パセリ	しょうが うめ たまねぎ だいこん コーン キャベツ	パン こむぎこ さとう	あぶら	754	30.5	375	3.2	
28	木	★「日本全国 味めぐり～給食ダーツの旅～」 青谷小学校編 岩手県	ごはん		さけの 甘酢あんかけ	ひつみつ汁 すき昆布の煮付け	さけ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン	にんにく しめじ たまねぎ しろねぎ きピーマン はくさい	ごはん こんにゃく さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	720	31.0	307	2.3	
29	金	★「日本全国 味めぐり～給食ダーツの旅～」 青谷中学校編 京都府	ごはん		九条ねぎと鶏の 焼きもの	京風みそ汁 ゆば和え	とりにく あぶらあげ しろみそ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう みずな	だいこん しょうが しろねぎ はくさい	ごはん さといも さとう		626	25.4	337	1.2	
													724	29.0	358	1.4	

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。