

# 1月の予定献立表



## 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。お正月は、新しい年が迎えらるることに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。

今年も安全でおいしい学校給食を職員一同、力を合わせて作っていきます。児童生徒のみなさんの健康を食生活の面からサポートしていきたいと思しますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。



## 学校給食のことをよく知ろう

### 学校給食の歴史

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていききました。戦争により中断された時期もありましたが、世界各国から支援の食糧が日本に届けられて、学校給食が再開されることになりました。全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことに感謝の意を表すことや給食の意義を踏まえて制定されました。

今、学校給食は食育の柱として日本や地域の食文化にかかわる歴史を理解したり、食に関する正しい知識を学ぶことや生産などにかかわる人々へ感謝する心を育むなど、多くの役割を担っています。給食の長い歴史をふり返り、その役割や大切さを考える一週間にしましょう。



給食ができるまでには、さまざまな食べ物とたくさんの方が関わっています

### 感謝して食べよう



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
6	水	大山小麦 コッペパン		さわらのフライ	かぶとマカロニのスープ ジャーマンポテト	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	かぶ たまねぎ エリンギ	コッペパン こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら	小学校 586	小学校 25.2	小学校 21.4	小学校 2.8	●さわらについて・・・さわらは、春を告げる魚の一つです。冬に水揚げされる「寒ざわら」は、脂がのっているので味がよく、また、身がふわっと柔らかいのが特徴です。今日は鳥取港で水揚げされたさわらのフライです。地元のおいしい魚を味わいましょう。 ●黒豆について・・・「まめ」は丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせからも、一年間元気に過ごせますように、という願いから、おせち料理に欠かせない一品です。今日は、黒豆をふっくらと含め煮にしました。	
7	木	ご飯		豚肉の 因幡のたれ炒め	石狩汁 黒豆の含め煮	ぶたにく さけ みそ くろめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし	たまねぎ なし しめじ はくさい だいこん りんご しろねぎ にんにく	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	あぶら	644	29.3	14.3	2.1		
8	金	ご飯		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 いりどり	ぶり かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	きんときんにんじん みつば	はくさい しいたけ ごぼう たけのこ えだまめ しょうが	ごはん あぶら さとう こんにやく しらたまもち さといも	あぶら	643	24.2	14.9	2.1		
12	火	ご飯		白ねぎ入り あじの煮付け	豚汁 高野豆腐の煮物	あじ みそ ぶたにく こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しろねぎ だいこん はくさい	ごはん こんにやく さとう	あぶら	597	27.2	12.4	2.5		
13	水	米粉パン		鳥取 ジンジャーコロツケ	鶏団子とはくさいのスープ だいこんのケチャップ煮	とりにく あつあげ ぎゅうにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ トマト	しょうが はくさい たまねぎ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ ほししいたけ	ごはん あぶら さとう	あぶら	622	27.4	22.5	3.2		
14	木	ご飯		ハムステーキ	冬野菜のカレーシチュー キャベツとみずなのサラダ	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー みずな キャベツ なし	たまねぎ れんこん にんにく スイートコーン キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも さつまいも	あぶら	745	24.0	20.8	3.1		
15	金	ご飯		さけの マヨネーズ焼き	ゆばとしゅんぎくのすまし汁 ひじきの炒り煮	さけ ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	たまねぎ えだまめ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう	あぶら	594	27.9	14.3	2.3	●冬野菜について・・・今日のカレーシチューには、さつまいも、れんこん、ブロッコリーなど体を中から温める働きがある冬野菜を入れました。さつまいもは、賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に計画栽培されたものです。旬の野菜を煮込んだ冬ならではのカレーシチューで温まってください。 ●しゅんぎくについて・・・しゅんぎく特有の香りは、せきを鎮める他にも森林浴の主な香りの一つで、心を落ち着かせて気分をリフレッシュする働きがあります。また、しゅんぎくに含まれるビタミンAとCの相乗作用で免疫力が高まり、インフルエンザなどの感染症の予防に役立ちます。	
												680	32.3	15.9	2.7		

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。

# 1月の予定献立表

## 学校給食のことをよく知ろう

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g		
18	月	ご飯		いわしの煮付け	だいこんの豆乳みそ汁 五目きんぴら	いわし あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ねぎ さいいんげん とうがらし	にんじん だいこん はくさい れんこん	しょうが ごぼう ごはん さとう	ごまあぶら こんにやく	小学校 中学校 小学校 中学校	642 714	26.2 28.0	16.4 17.2	2.4 2.7	★かみかみ献立★…よくかんで食べると、料理の味がよくわかって脳の刺激になります。また、顔を含めた頭部の筋肉が動くことで、脳の血液の流れがアップし、脳が活性化されて記憶力や集中力が上がります。今日はかみごたえがある五目きんぴらを献立に取り入れました。	
19	火	にんじん入り菜めし		若鶏肉のねぎだれかけ	はまちのつみれ汁 河内さといもの煮物	とりにく はまち みそ	ぎゅうにゅう ねぎ あおな(ひろしまなきよな だいこん)	にんじん えのきたけ しろねぎ たまねぎ	ごぼう でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごぼう	小学校 中学校 小学校 中学校	789 907	28.4 32.5	28.3 31.9	4.0 4.6	★とっとりふるさと探検日～湖東センター地域～★…毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校に鳥取市各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は、賀露・永恒地区で生産された「にんじん」です。甘味が増した地元産の恵みいっぱいのにんじん入り菜めしを味わって食べてください。	
20	水	大山小麦全粒パン		フランクフルトのケチャップソースかけ	ほうれんそうとかぶのシチュー ブロッコリーのサラダ	とりにく なまクリーム	ぎゅうにゅう なまクリーム トマト キャベツ ブロッコリー	にんじん かぶ たまねぎ キャベツ カリフラワー	コッペパン さとう じゃがいも		小学校 中学校 小学校 中学校	610 731	24.4 28.9	22.8 26.8	3.3 4.2	●かぶについて…今日は、野菜の甘味がほんのり感じられるかぶをシチューに入れました。このかぶは、鳥取ずいせん生産組合の生産者の方が有機JAS規格の認定を受けた、農薬や化学肥料を使わずに育てられたかぶです。大切に育てられたおいしいかぶを感謝していただきましょう。	
21	木	ご飯		豚肉と白ねぎのピリ辛炒め	もずくとふのすまし汁 切干大根の含め煮	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら しろねぎ こまつな さいいんげん	キャベツ しろねぎ はくさいキムチ たまねぎ	ごぼう さとう やきふ きりぼしだいこん	小学校 中学校 小学校 中学校	575 655	22.7 25.7	12.4 13.4	2.6 3.1	●白ねぎについて…白ねぎに含まれるアリシンという成分は、体温を上げて免疫力を高めたり、殺菌作用がある他、豚肉などに含まれるビタミンB1の吸収を促し、疲労回復に役立ちます。「かぜにはねぎが効く」といわれるのはこのことからです。豚肉と白ねぎのピリ辛炒めを食べて元気に過ごしましょう。	
22	金	ご飯		はたはたのから揚げ	みそおでん チンゲンサイの塩こうじ炒め	はたはた とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ しょうが もやし はくさい	ごぼう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら さとう	小学校 中学校 小学校 中学校	617 764	21.8 28.1	15.1 20.9	1.6 2.4	●みそおでんについて…おでんは、鍋の中に好きな具を入れて煮込むだけで、とてもおいしい料理になります。おでんはもともと豆腐にみそをつけて焼いた「田楽」が始まりだったといわれています。今日はみそで煮込み、ほかほかと体が温まるしょうがを入れました。	

1月24日から30日は全国学校給食週間です

### 鳥取市全国学校給食週間テーマ



### 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～



25	月	ご飯		豆腐竹輪の磯辺揚げ	とっとり汁 こまつなの煮びたし	とうふちくわ とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり こまつな	にんじん だいこん ごぼう しろねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう はくさい しろねぎ	ごぼう ごぼう さつまいも さつまいも	あぶら さとう さつまいも (中)なしゼリー	小学校 中学校 小学校 中学校	641 805	22.8 27.9	15.7 19.2	2.7 3.3	とっりの味献立① ●豆腐竹輪は鳥取県東部に伝わる郷土料理です。魚が貴重だった江戸時代に豆腐と魚のすり身を合わせた竹輪が考えられました。昔の人の知恵と工夫で生まれた、ふるさと鳥取を代表する料理です。	
26	火	ご飯		さわらの香味焼き	いもこん鍋 ミルクおから	さわら とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう にんにく しろねぎ ほししいたけ	ごぼう さといも さとう こんにやく (小)なしゼリー	ごぼう さとう ごぼう	小学校 中学校 小学校 中学校	674 739	25.8 30.1	15.7 17.5	2.1 2.6	とっりの味献立② ●いもこん鍋のルーツは鳥取藩にあります。質素な暮らしをする中で、自家栽培したさといもやこんにやくを中心にだいこんやにんじんを煮込んだ料理「いもこん」が生まれました。寒い冬に体が温まる郷土料理です。	
27	水	大山小麦コッペパン		ローストチキン	フェジョン ほうれんそうのガーリックソテー	とりにく ベーコン うずらまめ	ぎゅうにゅう たまねぎ パセリ ほうれんそう	にんじん キャベツ スイートコーン	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	小学校 中学校 小学校 中学校	551 684	23.3 27.4	18.2 21.2	3.2 4.0	オリンピック開催地ブラジル料理 ●リオデジャネイロオリンピックが2016年8月6日(日本時間)に開幕します。開催地ブラジルの家庭料理「フェジョン」を献立に取り入れました。フェジョンとは、豆を煮た料理のことです。今日は、うずら豆のスープにしました。	
28	木	ご飯		じげのらっきょうソースハンバーグ	呉汁 さつまいもの甘煮	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん さいいんげん はくさい しろねぎ たまねぎ	らっきょう なし だいこん はくさい しろねぎ たまねぎ	ごぼう でんぶん さつまいも さとう こんにやく シュークリーム	ごぼう さとう ごぼう	小学校 中学校 小学校 中学校	770 870	26.7 30.3	21.7 23.4	2.9 3.4	とっりの味献立③ ●福部町でらっきょうの栽培が始まって100年以上の歴史があります。砂丘地で育つらっきょうは、日本海から吹きつける風など厳しい環境に耐えることで、シャキシャキとした歯ごたえがあるおいしいらっきょうが育ちます。	
29	金	ご飯		はまちのしょうがあんかけ	日本海のかに汁 小煮物	はまち かに ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しろねぎ しょうが	えだまめ はくさい しろねぎ ごぼう	ごぼう さとう あぶら ごぼう でんぶん さといも	あぶら さとう	小学校 中学校 小学校 中学校	689 801	25.7 29.9	20.8 23.9	2.3 2.7	青谷弥生の里献立 ●第10回全国学校給食甲子園に鳥取市青谷町の献立が鳥取県代表に選ばれました。青谷町は弥生時代の上寺地遺跡の歴史や山陰海岸ジオパークのエリアなど、自然豊かな地域です。その特徴を生かした献立にしました。	

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の間接で、産地が変更になることがあります。