



あけまして おめでとございます



新しい年を迎えました。お正月は、新しい年が迎えられることに感謝し、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		
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。	
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 4inこ しろうぎ にんにく	ごはん ごま ごまあぶら	あぶら	644	29.3	14.3	2.1	●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、黒豆をふくらと含め煮にしました。	
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	ぎゅうにゅう	きんときにんじん みつば	はくさい いたけ ごぼう たけのこ えだまめ しょうが	ごはん 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	●正月献立について・・・正月(おせち)料理は、農作物が豊かに実ることや家族の安全と健康などの祈りを込めた縁起ものの料理を神様にお供えする料理です。今日は、成長に伴って呼び名が変わる出世魚のぶりを照り焼きにします。また、いりどりには「金時にんじん」の紅色でおめでたい色を表します。	
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	しろうぎ 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	●高野豆腐について・・・高野豆腐は、木綿豆腐を凍らせて熟成させた後、乾燥して作られます。この作り方によって、豆腐に含まれている栄養成分がギュッと凝縮され、たんぱく質やカルシウムなどを多く含む栄養価が高い食品に変身します。今日は、かまぼこやしめじと一緒に煮物にしました。	
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 あつあげ ぎゅうにく ぶたにく だいず	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 だいこん こむぎこ パンこ ほしいたけ	あぶら	622	27.4	22.5	3.2	●だいこんについて・・・だいこんは、春の七草の一つの「スズシロ」です。一年中出回っていますが、秋から冬が旬の野菜です。だいこんの白い根の部分は、消化を助ける酵素のジアスターゼが豊富に含まれ、胃腸を整える働きがあります。		
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 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー みずな	たまねぎ れんこん にんにく スイートコーン キャベツ なし	ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら	745	24.0	20.8	3.1	●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。	
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 こんにやく さとう	あぶら	594	27.9	14.3	2.3	●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。	

\*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。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だよ」「今日の給食」「とっとりふるさと探検」「給食レシピ」をご覧ください。

# 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・6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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g				
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
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 ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ さやいんげん とうがらし	にんじん しょうが ごぼう だいこん はくさい れんこん	ごはん こんにやく さとう	ごまあぶら	小学校 642	小学校 26.2	小学校 16.4	小学校 2.4	★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(ひろしまなきょうな だいこん)	にんじん だいこん えだまめ えのきたけ しろねぎ たまねぎ しゅうが	ごはん でんぶん こむぎこ さとう さといも	あぶら	小学校 789	小学校 28.4	小学校 28.3	小学校 4.0		★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・末恒地区で生産された「にんじん」です。甘味が増した地元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	にんじん かぶ たまねぎ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー	ごはん さとう じゃがいも		小学校 610	小学校 24.4	小学校 22.8	小学校 3.3			●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 こまつな さやいんげん	キャベツ しろねぎ はくさいキムチ きりぼしだいこん	ごはん さとう やきふ		小学校 575	小学校 22.7	小学校 12.4				小学校 2.6	●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	だいこん しょうが もやし はくさい	ごはん こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 617	小学校 21.8	小学校 15.1				小学校 1.6	

1月24日から30日は  
全国学校給食週間です

とっとりしぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
**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	(中) 二十世紀 梨ゼリー	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	にんじん こまつな	えのきたけ だいこん ごぼう はくさい しろねぎ	ごはん こむぎこ さとう さつまいも (中)なしゼリー	あぶら	641	22.8	15.7	2.7	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	(小) 二十世紀 梨ゼリー	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	ごはん さといも さとう こんにやく しょうが (小)なしゼリー		674	25.8	15.7	2.1	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	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ スイートコーン エリンギ にんにく	コッペパン じゃがいも	オリーブあぶら	551	23.3	18.2	3.2	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、うずら豆をスープに入れました。
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 みそ ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	らっきょう なし だいこん はくさい たまねぎ	ごはん でんぶん さつまいも さとう こんにやく シュークリーム		770	26.7	21.7	2.9	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 えだまめ しろねぎ はくさい しょうが ごぼう	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さといも	あぶら	689	25.7	20.8	2.3	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。	

\*食品分類表の赤字は、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。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「とっとりふるさと探検」「給食レシピ」がご覧いただけます。