

新年あけまして、おめでとうございます！

家族で参加しよう！楽しい1月の行事

冬休みも終わり、新しい年を迎えました。冬休みは、クリスマスやお正月など楽しい行事がたくさんありましたが、規則正しい生活を送ることができたでしょうか？2013年の学校生活も始まりました。今年の目標や計画を立て、新たな気持ちで頑張りたいですね。給食センターでは、今年もおいしい給食をつくっていききたいと思います。今年もよろしくお願いします！

【1月7日 七草がゆ】
新年に若菜を摘み、1月7日にかゆに入れて食べると、1年を元氣過ごし、長生きできると考えられてきました。また、冬に不足しがちな栄養素を補う役目もあります。

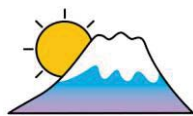
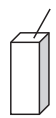
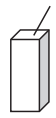
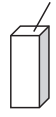
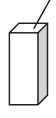
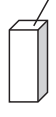
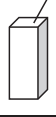
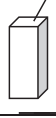
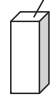


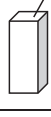
【1月11日 鏡開き】
正月に神様にお供えていた鏡餅を砕き、雑煮などにして食べることで、家族の幸福を願います。鏡餅には、神様が宿っているのので、「切る」や「割る」ではなく、「開く」という縁起のよい言葉を使います。また、神様との縁を切ってしまうように、刃物で切るのではなく金づちなどで砕きます。



【1月15日 小正月】
昔は、満月から次の満月までを1ヶ月と考えていたので、年の始めは1年で初めての満月の日である1月15日と考えられていました。小正月の朝に、小豆を入れたかゆを食べると、1年間病気をせずに元気に過ごせると言われています。また、繭玉を飾る地域もあります。



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 K c a l	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						
7	月	ご飯		はまちの 照り焼き	七草白玉汁 れんこんのきんぴら	(小) あたご梨	はまち あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ななくさ にんじん	だいこん かぶ なし れんこん こんにやく えだまめ さとう	ごはん しらたまもち あぶら	小学校 714 中学校 798	小学校 24.6 中学校 27.9	小学校 18.7 中学校 21.4	小学校 2.5 中学校 3.0	●七草について…七草とは、「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」のことです。元気に過ごせるようにと願いを込め、1月7日に七草を入れた粥を食べる風習があります。また、正月料理で疲れた胃を休める働きもあります。		
8	火	麦ご飯		さわらの ナッツがらめ	わかめスープ ごぼうサラダ	(中) あたご梨	さわら ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし はくさい ごぼう なし だいこん こむぎこ	ごはん さとう でんぷん まヨネーズ あぶら	682 827	27.0 31.2	23.8 27.4	2.6 3.2	★かみかみ献立★…かみごたえのあるごぼうなどの根菜類や、ナッツ類を食事に取り入れると、よくかんで食べることができます。また、大きめに切るとかみごたえが増すなど、料理法でも工夫することができます。今日は、特にかむことを意識してみましょう。		
9	水	米粉パン		フランクフルト	ビーフシチュー 花野菜のコンソメ煮		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ グリーンピース カリフラワー キャベツ	ごめこパン じゃがいも オリーブあぶら	671 801	32.0 38.3	24.1 28.4	3.7 4.6	●花野菜について…ブロッコリーやカリフラワーなどは、花のつぼみを食べる花野菜です。冬が旬の野菜で、ビタミンCが豊富に含まれていて、かぜを予防したり、肌の健康を保つ働きがあります。今日は、鳥取県産のブロッコリーを使っています。		
10	木	ご飯		黒豆コロッケ	ぶり団子汁 豚肉のしょうが炒め		ぶたにく ぶり みそ とうふ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ エリンギ しょうが	ごはん じゃがいも でんぷん さとう パンこ	714 822	26.3 30.0	21.9 24.8	2.4 2.8	●ぶりについて…ぶりは、成長にともなって呼び名が変わる「出世魚」です。15cmくらいまでを「つばず」、40cmぐらいまでを「はまち」、60cmくらいまでを「めじろ」、それ以上を「ぶり」といいます。ぶりは、冬に脂がのっておいしくなります。		
11	金	ご飯		ますの塩焼き	冬野菜の煮物 かに入りのり酢和え		ます とりにく ちくわ かに	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん かぶ もやし えのたきたけ	ごはん さといも こんにやく さとう	619 712	30.7 36.1	12.0 13.0	2.7 3.2	●冬野菜について…冬野菜の煮物には、さといも、だいこん、かぶ、にんじんなど冬が旬の野菜がたくさん入っています。冬野菜には、体をあたためる効果や、かぜをひきにくくする働きがあります。給食では、地元で作られた冬野菜をたくさん取り入れています。		
15	火	ご飯		いわしの 煮付け	だいこんのみそ汁 ながいものそぼろ煮	シュー クリーム	いわし あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいいんげん みずな	うめ だいこん しいたけ たまねぎ	ごはん ながいも さとう シュークリーム	717 792	29.5 31.4	19.0 19.8	2.6 3.0	●ながいもについて…ながいも特有のぬるぬるはムチンという成分で、胃の粘膜を守ったり、体の中でたんぱく質を効率よく活用させる作用があるので、疲労回復に役立ちます。鳥取県中部で多く作られている野菜のひとつです。		
16	水	キャロットパン		いかのフライ	ポトフ ひじきサラダ		いか とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	かぶ しめじ キャベツ	コッペパン パンこ じゃがいも	あぶら 669 833	24.2 30.2	22.9 28.4	3.4 4.3	●ひじきについて…カルシウムと、カルシウムの吸収を助けるマグネシウムを多く含んでいるので、骨や歯を丈夫にする働きがあります。また、食物繊維も多く含まれ、お腹の調子を整えてくれます。今日は、鳥取県産の野菜とサラダにしました。		
17	木	ご飯		オムレツ	鳥取の味カレー ブロッコリーのツナ和え		たまご ぎゅうにく とうふちくわ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ にんにく なし だいこん	ごはん さといも さとう	オリーブあぶら ごま 738 878	25.5 30.7	22.1 26.3	3.3 3.9	●鳥取の味カレーについて…今日のカレーには、鳥取市の特産物である豆腐竹輪や、鳥取市河内で育てられたさといも、鳥取市産の白ねぎが入っています。鳥取にはおいしい食べ物がたくさんあります。いろいろな料理に取り入れてみましょう。		
18	金	ご飯		若鶏肉の ジンジャー ソースかけ	豆乳スープ 白ねぎのソテー		とりにく とうにゅう みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが はくさい しめじ しろねぎ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん さつまいも	あぶら 766 878	25.7 28.9	26.6 29.8	2.5 3.1	★とっとりふるさと探検日～気高町～★…毎月19日は食育の日です。今日は気高町でとれた「白ねぎ」と「しょうが」を共通食材として、鳥取市内すべての給食で使われます。体をあたためるはたらきのあるしょうがと、今が旬の甘い白ねぎを味わいましょう。		

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 六 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 栄 養 価				こんだて しゅだいい 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						
21	月	ご飯		豚肉の みそ焼き	寄せ鍋 こまつなのおかか和え		ぶたにく みそ たら とうふ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく こまつな	はくさい だいこん えのきたけ しいたけ キャベツ	ごはん さとう		小学校 623 中学校 717	小学校 27.9 中学校 32.4	小学校 16.1 中学校 18.1	小学校 1.9 中学校 2.3	●こまつなについて・・・こまつなは、別名で「冬菜」や「雪菜」とも呼ばれている、冬が旬の野菜です。ビタミンAを多く含み、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、かぜをひきにくくする働きがあります。今月の給食のこまつなは、鳥取県で育てられたものを使っています。	
22	火	ご飯		さわらの 甘酢漬け	いもこん汁 うの花の炒り煮		さわら おから あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ	ごはん でんぶふん こむぎこ さとう こんにやく さといも	あぶら	685 795	25.7 30.1	19.2 22.0	2.2 2.4	●いもこん汁について・・・鳥取では、さといもやこんにやく、季節の野菜をいれた「いもこん鍋」を昔から食べられてきました。今日は、いもこん鍋を給食用にアレンジした「いもこん汁」です。鳥取の食材がたくさん入った体があたたまる料理です。	
23	水	コッペパン		ハンバーグの ケチャップ ソースかけ	はくさいスープ ジャーマンポテト		ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	はくさい もやし たまねぎ	コッペパン さとう はるさめ じゃがいも		625 744	22.6 26.3	22.7 26.2	3.8 4.7	●はくさいについて・・・冬野菜のひとつで、鍋料理や和え物、漬物などいろいろな料理に使われます。冬の寒さに耐えたはくさいは、より甘みが増し、おいしくなります。今日は、鳥取県産のにんじんやチンゲンサイなどと、野菜たっぷりのスープにしました。	
24	木	因幡の 炊き込み ご飯		かれいの から揚げ	親がにのみそ汁 けんちん煮	かりかり 黒豆	かれい かに みそ くらまめ とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん しろねぎ しいたけ ごぼう	ごはん さとう こむぎこ でんぶふん こんにやく	あぶら	664 772	33.0 37.8	19.4 22.0	3.9 5.0	いなば あじ 因幡の味 献立① こんだて 鳥取市の食材がたくさん入った因幡の炊き込みご飯に、鳥取でよく食べられているかれい、鳥取の冬の味覚である親がに、鳥取で多く作られている豆腐が入った、因幡の味がつまった献立です。	
25	金	ご飯		プルコギ	キムチスープ ナムル		ぎゅうにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ はくさい エリンギ たまねぎ しろねぎ もやし にんにく	ごはん さとう でんぶふん	ごま ごまあぶら	589 675	22.0 25.1	14.7 16.2	2.7 3.1	かんこちよんじゆし 韓国清州市 献立 こんだて 鳥取市の姉妹都市である韓国の清州市の料理です。プルコギとは、牛肉と野菜が入った韓国の代表的な肉料理です。また、ナムルは、もやしなどの野菜をごま油で和えた韓国の家庭料理です。	
28	月	ご飯		あご竹輪の 磯辺揚げ	呉汁 賀露娘の甘煮		あごちくわ たまご みそ ご ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ	ごはん さとう こむぎこ さつまいも こんにやく	あぶら	741 825	27.0 29.5	21.1 22.2	3.1 3.5	いなば あじ 因幡の味 献立② こんだて とびうおのことを「あご」といい、あごが入ったあご竹輪は、鳥取の特産物として有名です。また、因幡地方では、大豆をすりつぶした呉を入れた呉汁が昔から食べられてきました。	
29	火	ご飯		さけのちゃん ちゃん焼き	鶏ごぼう汁 昆布和え	夕張 メロン ゼリー	さけ みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ はくさい もやし ごぼう だいこん しろねぎ	ごはん さとう ゼリー	バター	607 693	25.6 30.1	11.5 12.4	2.2 2.7	くしろし 釧路市 献立 こんだて 平成25年に鳥取市と北海道釧路市の姉妹都市50周年迎えることを記念し、釧路市の料理を取り入れました。釧路市は、自然豊かな釧路湿原や釧路港があり、おいしい食べ物がたくさんあります。	
30	水	米粉パン		たらのフライ	ハッピーキャロットスパゲッティー たことらっきょうのサラダ		たら ベーコン たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい しめじ キャベツ エリンギ らっきょう	こめこパン パンこ スパゲッティ	あぶら	722 873	34.4 41.0	27.4 32.6	3.2 3.9	いなば あじ 因幡の味 献立③ こんだて 鳥取港で水揚げされた海の幸や、特産物であるらっきょうなど、全国に誇れる食べ物が多く入った献立です。また、今日は、鳥取市産のにんじんを、心を込めてかわいく型抜きをして、スパゲッティに入れました。	
31	木	ご飯		照り焼き チキン	もずくスープ だいずのトマト煮		とりにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	もやし えのきたけ たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	オリーブあぶら	630 724	26.9 31.2	15.7 17.5	3.0 3.5	●牛乳について・・・寒い日が続いていますが、牛乳を残さずに飲んでいきますか。牛乳には、成長期に必要なカルシウムが多く含まれていて、丈夫な骨や歯をつくる他にも、心を落ち着かせるなどいろいろな働きがあります。鳥取県産の牛乳を残さずに飲みましょう。	

※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。 ☆「今日の給食」「給食しシビ」が鳥取市のホームページでご覧いただけます。 ☆

全国学校給食週間（1月24日～30日）



1月24日は「学校給食記念日」、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食では学校給食週間に合わせて、鳥取の食材をたくさん使った献立や、鳥取市と姉妹都市である韓国の清州市、北海道の釧路市の料理を取り入れた献立が登場します。全国学校給食週間をよい機会とし、学校給食や食について考えてみましょう。

学校給食について考えてみよう！！

給食はいつから始まったの？

明治22年山形県の小学校で、弁当を持ってこられなくて困っている子どもたちに、昼ご飯を出したのが給食の始まりです。



給食に使われている食べ物はどこから来るの？

給食では、地元のを地元で消費しようという「地産地消」に取り組んでいて、鳥取市・鳥取県産の食材を多く給食に取り入れています。

どんな食べ物が使われているのか、考えながら食べよう！



残した給食はどうなるの？

残した給食は、給食センターに全校分が返ってきます。そして、花をきれいに咲かせるための肥料にリサイクルされます。



みなさんの栄養になるはずの給食です。食べ物や関わってくださる方々に感謝して、残さず食べましょう！