平成28年　1月　学校給食予定献立表

その１

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】 **学校給食のことをよく知ろう！**

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる 2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	主にエネルギーになる 6群 主に脂質 油脂	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
7	木	「明けましておめでとうございます。安全・安心そしておいしい給食をつくっていきます。今年もよろしくお願いします。」新年最初の給食はすまし仕立ての具だくさん雑煮にしています。よく噛んで食べてくださいね。	華やかご飯		だてまき	白玉雑煮 紅白なます	みかん	たまご はんぺん とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ほうれんそう かぼちゃ あおな きょうな だいこんば	ほししいたけ **しろねぎ** **だいこん** みかん コーン うめ	**こめ** さとう しらたまもち さといも	ごま	小学校 685 中学校 830	 23.6 27.6	 319 339	 2.5 3.1
8	金	8のつく日はかみかみ献立です。今日のポトフは、普段より少し大きめに切った肉と気高産の野菜がたっぷり入っています。よくかんで食べることは体にも脳にもいいことだらけです。ひと口30回、よくかんで食べてください。	麦ご飯		さわらの タルタルソースかけ	 ポトフ こまつなともやしのカレー炒め		さわら ウインナー やきぶた	ぎゅうにゅう	パセリ **にんじん** **ブロッコリー**	らっきょう たまねぎ **だいこん** しめじ もやし	**こめ** むぎ こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	692 834	24.6 29.5	292 317	1.9 2.3
12	火	お鍋やきんぴらには欠かせないもので、おなかの調子をよくしてくれる野菜って何でしょう？ヒントは今日の給食に使われています。わかりましたか？正解は「ごぼう」です。食物せんいがたくさん入っていますよ。	麦ご飯		 はまちの みそ香揚げ	あご竹輪のすまし汁 きんぴらごぼう		はまち **みそ** とうふ あごちくわ いとかまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	**ねぎ** **にんじん** いんげん	**しょうが** まいたけ たまねぎ ごぼう	**こめ** むぎ でんぷん こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	674 824	27.5 32.5	309 330	2.3 2.9
13	水	とりっこ汁は、さつまいもや白ねぎ、にんじんなど地元の食材にこだわったさつま汁です。鳥取県産鶏肉の食感とコクがいっそうおいしさを引き立たせてくれる一品です。地元とっとりの良さを味わってみてください。	ご飯		豚肉の しょうが炒め	とりっこ汁 はくさいの煮びたし		ぶたにく とりにく あぶらあげ **みそ** かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	**にんじん** こまつな	たまねぎ **なし** **しょうが** えのき **ごぼう** **だいこん** **しろねぎ** **はくさい**	**こめ** さつまいも	あぶら	623 766	25.3 31.0	362 401	2.5 3.1
14	木	冬になると給食によく登場するさといものお話です。日本でのさといもの歴史は古く、縄文時代の頃にさかのぼります。お正月の雑煮やお月見のお供えなどの年中行事によく登場します。	ご飯		 さといもと鶏肉の ミックス揚げ	なめこスープ ナムル		とりにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう **にんじん**	**しょうが** なめこ えのき たまねぎ だいずもやし	**こめ** でんぷん こむぎこ さといも さとう	あぶら ごまあぶら	601 744	20.8 24.8	285 300	2.3 2.6
15	金	成人の日は、1948年「1月15日は、おとなになったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日」と法律で定められましたが、現在では、1月の第2月曜日に改正されています。成人の日を祝い、だいふくを付けています。	だいこん菜めし		ぶりの照り焼き	厚揚げのみそ汁 おからの炒り煮	いわ 祝いだいふく	ぶり あつあげ **みそ** おから あぶらあげ	こんぶ ぎゅうにゅう だいふく	あおな きょうな だいこんば こまつな **ねぎ** **にんじん**	**しょうが** たまねぎ えのき **ごぼう** ほししいたけ **しろねぎ**	**こめ** さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	718 862	27.8 32.9	372 411	2.6 3.3
18	月	パンに丸ごとかぶりついていませんか？パンは一口大にちぎって食べるのが食事のマナーです。給食の前には、石けんでていねいに手洗いしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふいてくださいね。	大山小麦 コッペパン		 チキンピカタ	はくさいのクリーム煮 ブロッコリーサラダ	マーシャル ビンズ	ささみ たまご ベーコン まぐろ	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ **にんじん** **ブロッコリー**	コーン **はくさい** **しろねぎ** たまねぎ　しめじ **キャベツ** **だいこん**	こむぎこ さとう じゃがいも シチュールウ マーシャルビンズ	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	710 829	27.5 32.3	349 368	3.2 4.0
19	火	今月の「とっとりふるさと探検」の食材は「にんじん」です。にんじんには、のどや鼻の粘膜を強くするはたらきのあるビタミンAがたくさん含まれています。今日は、にんじんを千切りにして炊き込みご飯にしています。	にんじんご飯		はまちの ちゃんちゃん焼き	のっぺい汁 だいこんの甘辛煮		あぶらあげ はまち みそ がんもどき	こんぶ ぎゅうにゅう	**にんじん** いんげん	えのき **キャベツ** たまねぎ　もやし しめじ **はくさい** **ごぼう** **しろねぎ** ほししいたけ **だいこん**	**こめ** さとう さといも でんぷん	バター あぶら	648 805	25.2 30.8	361 400	2.3 3.2

毎月19日は食育の日

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成28年　1月　学校給食予定献立表

その２

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】 **学校給食のことをよく知ろう！**

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	主に体の組織をつくる 2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	主にエネルギーになる 6群 主に脂質 油脂	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
20	水	大豆のお話です。大豆は色々な食品に変身しますね。とうふ、油揚げ、しょうゆ…まだまだあります。今日の給食には大豆から作られた食品が3つ使われています。わかるかな？周りの人と考えてみてね。	ご飯		お好み焼き	豆乳みそ汁 ごぼうナッツ		ぶたにく ちくわ **みそ** しらすぼし たまご あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう あおのり	**にんじん** **ねぎ**	**キャベツ** **だいこん** **はくさい** えのき **しろねぎ** **ごぼう**	**こめ** ながいも こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	628 769	26.5 31.8	360 401	2.9 3.6
21	木	今日は、二十四節気でいう「大寒」にあたります。寒さがさらに厳しくなり、1年中で最も寒い時季です。寒気を利用した食べ物を仕込む時期でもあります。この頃につくられたみそ・しょうゆ・さけなどは腐らないといわれています。	ご飯		はたはたの から揚げ	はくさいのぽかぽか汁 キャベツのみそ炒め		はた たら とうふ あつあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** チンゲンサイ	たまねぎ しめじ **しょうが** **はくさい** もやし **キャベツ**	**こめ** こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 646 中学校 786	23.0 27.3	344 369	2.3 2.8
22	金	鳥取市は「ちくわ」の消費量が全国1位です。そこで、とりっこカレーには、豆腐竹輪が入っています。その昔、昭和40年ごろからカレーライスの具にちくわを入れて食べていたそうです。	麦ご飯		アンサンブルエッグ	とりっこカレー らっきょうサラダ		たまご だいず ベーコンチーズ とうふちくわ ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	**ブロッコリー** **にんじん**	たまねぎ コーン しめじ **にんにく** **なし** らっきょう **キャベツ** きゅうり	**こめ** むぎ **じゃがいも**	マヨネーズ	749 928	28.6 34.8	354 383	2.7 3.2
25	月	1月25日～29日は「全国学校給食週間」です。この1週間は、学校給食の意義や役割について、たくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろな取り組みが行われます。	ポンデケージョ		アカラジェ	バカリョアーダ ブラジル版コールスロー		チーズ だいず ほしえび えび たら ささみ なまクリーム	スキムミルク ぎゅうにゅう	**にんじん** ほうれんそう トマト レーズン	たまねぎ **にんにく** しめじ セロリ **キャベツ** きゅうり コーン	こめ こむぎたんぱく さとう ながいも こむぎこ **じゃがいも**	ショートニング あぶら ノンエッグ マヨネーズ	706 842	38.4 46.3	353 389	2.7 3.3
26	火	今年の鳥取市のテーマ『 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～』をもとに、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。来年のオリンピック開催国ブラジル料理も登場します。1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。 25日：オリンピック開催記念ブラジル料理献立 26日：ふるさととっとり献立 27日：けたかふるさと献立 28日：とっとり郷土料理献立 29日：青谷ジオパークエリア拡大おめでとう献立	ご飯		若鶏肉の らっきょうソースかけ	豚汁 こまつなののり酢和え		とりにく ぶたにく **みそ** まぐろ	ぎゅうにゅう のり	**にんじん** **ねぎ** こまつな	**しょうが** らっきょう **だいこん** **はくさい** しめじ **ごぼう** もやし **キャベツ**	**こめ** でんぷん さといも さとう		634 777	25.1 29.8	342 365	2.1 2.5
27	水		しょうが そぼろご飯		豆腐竹輪の 磯辺焼き	酒の津わかめのすまし汁 だいこんと昆布炒め	あかなし 赤梨	とりにく とうふちくわ がんもどき	ぎゅうにゅう あおのり **わかめ** こんぶ	**にんじん** いんげん ほうれんそう	**しょうが** えのき もやし たまねぎ **しろねぎ** **だいこん** **なし**	**こめ** さとう パンこ	あぶら	601 747	22.4 28.6	350 385	3.1 4.2
28	木		ご飯		さばのおろしかけ	呉汁 切干大根の梅しそ炒め		さば だいず あつあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	**ねぎ** **にんじん** **ブロッコリー**	**だいこん** **はくさい** たまねぎ もやし **ごぼう** **しろねぎ** ゆかり えのき きりぼしだいこん	**こめ** さとう でんぷん	ドレッシング	634 789	29.5 36.7	362 401	2.3 2.8
29	金		かみじちせきはん 上寺地赤飯		はまち団子	日本海汁 小煮物		はまち **みそ** とびうお たまご とうふ はんぺん かまぼこ ミニがんも	ぎゅうにゅう **わかめ**	**にんじん** **ねぎ** いんげん	**しょうが** たまねぎ ごぼう えのき **だいこん** ししいたけ	**こめ** こくまい パンこ さとう **じゃがいも** こんにゃく	あぶら	628 774	29.3 34.5	312 337	2.3 3.1

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。