

平成24年度

湖東

1月の予定献立表

今月のめあて

学校給食のことをよく知ろう

鳥取市立湖東学校給食センター

新年あけましておめでとうございます

健康やかならだと心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。寒い時期ですが、よく食べ、よくからだを動かして、夜はしっかり休みましょう。

今年もおいしく安全な給食を作っていきます。

どうぞよろしく願いいたします。

「七草がゆ」

1月7日は、7種類の野草を入れて作ったおかゆ『七草がゆ』を食べる風習があります。これには、「病気をしないで健康でありますように」との願いが込められています。

また、お正月に食べすぎで疲れた胃をやすめ、足りない野菜をとろうとした昔の人の知恵でもあります。

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		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 なます	(小) あたご梨	ぶり とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば せり	はくさい しめじ だいこん (小)あたごなし	ごはん しらたまもち さとう	ごま	小学校 687 中学校 763	小学校 24.1 中学校 27.7	小学校 16.6 中学校 18.7	小学校 1.9 中学校 2.3	●お正月料理について…雑煮は、お正月に食べる伝統的な日本料理です。お正月三が日食べて新年を祝います。今日は給食開始日にちなんでお正月料理を取り入れました。今日は七草の日でもあります。雑煮にはせりや、みつばを入れています。
8	火	麦ご飯		かれいのから揚げ	賀露娘のみそ汁 牛肉とだいこんのしょうが煮		かれい あぶらあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	もやし しろねぎ だいこん ごぼう しょうが	ごはん むぎ でんぶん さとう さつまいも こむぎこ こんにやく	あぶら	672 795	27.3 31.9	19.4 22.3	2.1 2.7	★かみかみ献立★…鳥取市の学校給食では「8」のつく日をかみかみ献立の日にしています。今日は鳥取港で水揚げされた一夜干しのえてがれいをから揚げにしました。はしを上手に使い、よくかんで食べましょう。
9	水	米粉パン		チキンウィンナー	かぶのポトフ かにとわかめのサラダ	(中) あたご梨	チキンウィンナー ぶたにく かに	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ エリンギ にんにく キャベツ カリフラワー たまねぎ (中)あたごなし	こめこパン じゃがいも	ドレッシング	595 741	31.7 38.0	21.1 24.6	3.7 4.7	●あたご梨について…あたご梨は日本一大きい梨といわれ、大きいものでは1kg以上あります。収穫後、熟成させてから出荷され、肉質がやわらかく、香りが高いのが特徴です。
10	木	ご飯		ますのみそ焼き	かきたま汁 彩りごぼう炒め		ます たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ れんこん しいたけ ごぼう しょうが	ごはん さとう こんにやく	あぶら	597 688	28.1 32.9	13.6 15.1	1.8 2.2	●ごぼうについて…給食で使っているごぼうは鳥取県西部で収穫されたものを使用しています。独特の食感と香りがあり、炒め物や煮物、サラダにと幅広く使っています。今日はしょうがやブロッコリーの入った彩りのよい炒め物にしました。
11	金	ご飯		いかのフライ	鳥取っ子カレー キャベツのソテー		いか ぎゅうにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	なし にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん ながいも じゃがいも パンこ	オリーブあぶら あぶら	755 906	25.5 31.3	22.8 27.5	3.0 3.6	●鳥取っ子カレーについて…鳥取はカレーの消費量が全国でも1、2位と上位の県です。学校給食でも特色あるカレーをと、鳥取県の特産物の豆腐竹輪やながいもの入った「鳥取っ子カレー」を考案しました。様々な味や食感を楽しんで食べてみてください。
15	火	ご飯		さわらのしょうが煮	豆乳みそ汁 はりはり和え		さわら とりにく みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ほうれんそう	だいこん たくあん キャベツ しめじ	ごはん こんにやく	ごま	593 680	25.2 29.0	14.8 16.3	2.3 2.7	●豆乳について…大豆を水にひたしてすりつぶし、水を加えて煮つめた豆汁をこしたものです。今日は鳥取県産の大豆から豆乳をつくりみそ汁に入れています。まろやかで風味のよいみそ汁でしっかり温まりましょう。
16	水	キャロットパン		あごのらっきょうマリネ	賀露娘のクリームシチュー 花野菜のサラダ		あご ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ しろねぎ らっきょう なし たまねぎ	コッペパン さつまいも さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	679 873	23.5 32.5	23.1 29.6	3.2 4.1	●賀露娘について…鳥取市賀露町で収穫されたさつまいもの「賀露娘」です。今日は、食物繊維、ビタミンたっぷりの賀露娘をクリームシチューに入れています。
17	木	ご飯		豚肉の塩麹炒め	なめこ汁 黒豆の含め煮	アーモンド 小魚	ぶたにく くろまめ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ねぎ	しろねぎ しょうが もやし にんにく はくさい なめこ えのきたけ	ごはん しろこうじ しおこうじ でんぶん さとう ふ	あぶら アーモンド	618 701	25.6 29.0	14.1 15.1	2.0 2.3	●黒豆について…黒豆は大豆の一品種です。アントシアニン系の色素が含まれているため黒くなっています。代表的な黒豆には大型の丹波黒などがあります。調理方法には砂糖煮した煮豆があり、お正月のおせち料理では代表の一品です。
18	金	ご飯		わかどりにく 若鶏肉のしょうがソースかけ	白ねぎたっぷりつみれ汁 さといもといかのコンソメ煮		わかどりにく あじだんご いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	にんにく しょうが しろねぎ しいたけ たまねぎ だいこん	ごはん でんぶん こむぎこ さとう こんにやく さといも	あぶら	760 875	30.0 34.6	25.5 28.7	3.0 3.6	★とっとりふるさと探検日～気高町～★…今月は鳥取市気高町の「しょうが」と「白ねぎ」を取り入れた献立です。どちらの食材も、からだを温める効果があり寒い時期にはありがたい野菜です。

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。今日の給食が鳥取市の公式ホームページでもご覧になれます。



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	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	K c a l	g	g	g	
21	月	ご飯		トンカツ	もずくのみそ汁 しめじとキャベツの炒め物		ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しめじ しろねぎ キャベツ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	小学校 695 中学校 811	小学校 21.7 中学校 26.1	小学校 22.1 中学校 25.0	小学校 2.5 中学校 3.1	●にんじんについて…今月使用しているにんじんは、湖東にんじん生産部の方が端正込めてつくられているにんじんを使用しています。匂いも少なく、やわらかいのでとても食べやすいです。目によし味でよし、にんじんは学校給食に欠かせない食材の一つです。
22	火	ご飯		さばの塩焼き	すき焼き ひじきのごまマヨサラダ		さば ぎゅうにく やきどうふ ロースハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ しろねぎ	ごはん こんにやく やきふ さとう	マヨネーズ ごま	715 802	32.2 35.1	22.4 24.3	2.5 2.8	●さばについて…焼く、煮る、寿司、そしてさば節と言われるようにだしにも使われているさばです。栄養面ではEPA(エイコサペンタエン酸)DHA(ドコサヘキサエン酸)と言われる高度の不飽和脂肪酸がふくまれており、私たちの脳活性化や、血液をサラサラにする効果があります。
23	水	コッペパン		ドライカレー	はくさいのスープ こふきいも		ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しめじ スイートコーン もやし にんにく	コッペパン じゃがいも	あぶら	604 723	28.1 33.5	22.6 26.5	3.9 4.6	●はくさいについて…アブラナ科の野菜で、寒い時期が旬です。鳥取県では西部地区で栽培が盛んです。和え物、汁物、鍋物と調理でき、煮るとかさも減るのでたっぷりと食べることができます。やわらかい食物せんいを含み消化器の活動をよくしてくれます。
24	木	因幡の炊き込みご飯		はたはたのから揚げ	ジオパーク鍋 梅肉和え		はたはた たら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん はくさい エリンギ キャベツ うめ しろねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ でんぶ ながいも さとう	あぶら	590 741	24.2 31.3	16.2 22.5	3.4 4.5	◆◆◆全国学校給食週間1月24日～30日◆◆◆ ★鳥取の味献立①★…鳥取港水揚げのはたはた、たら、酒ノ津のわかめ。とっとりふるさと探検日10月号で紹介した用瀬の梅を使った梅肉和えと鳥取の食材をふんだんに使用した献立です。
25	金	ご飯		ケランマリ	キムチスープ チャプチェ	韓国のり	たまご とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ しいたけ はくさい はくさいキムチ にんにく しろねぎ	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら	610 685	23.3 25.4	16.1 16.9	2.8 3.2	★姉妹都市献立【韓国清州市】★…たまご焼きの事を韓国語で「ケランマリ」と言います。今日は白ねぎ「テツツパ」も入った、たまご焼きにしました。またチャプチェはいつもと違い野菜の方を多く入れています。チャプチェは漢字で「雑菜」と書きます。
28	月	ご飯		若鶏肉とれんこんの甘がらめ	はりまのそうめん汁 煮びたし		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん いんげん ほうれんそう ねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぶ さとう そうめん	あぶら ごま	689 792	23.1 26.3	19.4 21.3	2.6 3.0	★姉妹都市献立【姫路市】★…給食週間にちなみ、鳥取市と姉妹都市の姫路市の献立を取り入れました。姫路ではれんこんの栽培が盛んな地域があることにちなみ、鶏肉とれんこんを使用した甘がらめ。またそうめんも有名です。今日は播磨産のそうめんが入った汁にしました。
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 とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ もやし しろねぎ ごぼう はくさい だいこん	ごはん さとう ゆうばりメロンゼリー	あぶら バター	621 708	27.2 31.9	11.8 13.0	2.4 2.9	★姉妹都市献立【釧路市】★…鳥取市と釧路市は今年姉妹都市提携50周年を迎えます。学校給食でも一足早く、釧路市をより身近に感じてもらいたいと思い、さけのちゃんちゃん焼き、北海道特産の昆布、夕張のメロンと北海道の食材を使った献立にしました。
30	水	米粉パン		あご竹輪の磯辺揚げ	まいたけうどん たことらっきょうのサラダ		あごちくわ あぶらあげ たまご たこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ とうがらし	まいたけ たまねぎ キャベツ らっきょう	こめごはん うどん こむぎこ	あぶら ドレッシング	696 799	26.0 28.6	25.6 28.0	3.9 4.4	★鳥取の味献立②★…とっとりふるさと探検日9月号で紹介したまいたけ。ジオの恵みの食材のたこ、砂丘らっきょうを使用したサラダ。かみごたえ抜群、うまみのぎゅっとつまったあご竹輪の磯辺揚げです。ふるさとの味を楽しんで食べてください。
31	木	ご飯		和風おろしハンバーグ	親がにのみそ汁 うの花の炒り煮		ハンバーグ おやかに さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう おから	にんじん ねぎ	しろねぎ はくさい ほししいたけ だいこん	ごはん さつまいも さとう		685 761	29.4 32.4	17.5 18.1	3.0 3.5	●かにについて…鳥取港で水揚げされた親がにをみそ汁にしました。甲羅ごとカットしてあるので、外子も内子もたっぷり入っています。磯の風味を感じながら食べてください。

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。

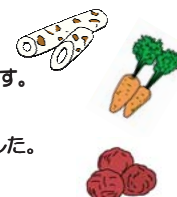
今日の給食が鳥取市の公式ホームページでもご覧になれます。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



今年の鳥取市の給食週間でのテーマは「とっとりふるさと探検～おいしさ発見！学校給食～」です。
◎鳥取の海の幸山の幸をふんだんに使用し、今年実施したとっとりふるさと探検日の食材を組み合わせた献立にしました。
◎鳥取市と姉妹都市の3つの都市の献立を取り入れました。
【兵庫県姫路市】【北海道釧路市】【韓国清州市】



～お知らせ～
全国学校給食週間の取り組みとして、鳥取市栄養教諭・学校栄養職員でとっとりふるさと探検日～おいしさ発見！学校給食～のカレンダーを作成いたしました。どうぞご利用ください。(1月中旬頃配布予定です)