



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、さまざまな食料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・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					
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	献立の主題とメッセージ <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p>
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 しめじ はくさい だいこん 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	
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 みつば	はくさい しいたけ たけのこ しょうが	ごはん さとう しらす 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 ぶたにく こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さいやいんげん	しろうぎ だいこん はくさい たまねぎ しめじ	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 ぎゅうにゅう 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 だいこん ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ パンこ はるきめ でんぶん	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 ぎゅうにゅう	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	
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	マヨネーズ あぶら	594	27.9	14.3	2.3	
													680	32.3	15.9	2.7	

*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。

Main menu table with columns for date, main dish, milk, vegetable, side dish, dessert, food group, and nutrition. Includes a '献立の主題とメッセージ' (Theme and Message) column with illustrations of a crab and a character.

1月4日から10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～

Special menu table for the week of January 4-10, featuring 'とっとりっ子のいただきます!' theme. Includes columns for date, main dish, milk, vegetable, side dish, dessert, food group, nutrition, and a 'とっとりの味 献立' (Tottori Taste Special Dish) column with illustrations of a crab and a character.

*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」「食育だより」「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。