



あけましておめでとうございます

今年も、安全でおいしい給食づくりに努めることで、みなさんが元気に学校生活を送れるようにサポートしていきたいと考えています。どうぞよろしくお祈りします。



今月は全国学校給食週間があり、鳥取市でもさまざまな取り組みが行われます。学校給食は、昼に弁当を持ってこれない児童を助ける目的で明治22年から始められましたが、昭和19年に戦争のため中断されました。その後、戦争も終わった昭和21年の12月24日から給食が再開されました。これを記念して、冬休みと重ならない1月24日から30日までの1週間を全国学校給食週間としています。



おせち料理にこめられた願いを知ろう

お正月に食べるおせち料理の一つ一つには、いろいろな願いが込められています。あなたはどのおせち料理を食べましたか？振り返ってみましょう。

黒豆



かずのこ



まめで健康に暮らせますように
という意味があります。

子孫繁栄を祈る
意味があります。

えび



伊達巻



腰が曲がるまで長生きできる
ようにという意味があります。

知識が増えるように
という意味があります。

毎日食べている食事、
「味がきらい」とか、
「食べたくない」などの
理由で何気なく残したり
していませんか？

給食週間をきっかけに
考えてみましょう・・・

わたしたちは生きていくためにたくさんの動物や植物のいのちをいただいています。

いただけることに「ありがとう」の
気持ちをもって、「いただきます」の
あいさつをしましょう。

そのことを考えると、
少しでもそのいのちを
むだにすることは、申し
訳ないことだと思いませんか？

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				
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(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	ごはん		あつや 厚焼きたまごの かにあんかけ	しらたまごに 白玉雑煮 こうはく 紅白なます	かりかり 黒豆	たまご かに とり かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	ほししいたけ はくさい だいこん	ごはん さとう でんぷん しらたまもち		小学校 672 中学校 748	小学校 25.3 中学校 27.3	小学校 15.2 中学校 15.4	小学校 2.0 中学校 2.3	★正月献立★みなさんはこの正月にどんなお雑煮を食べましたか？鳥取県の 部地域ではあずき雑煮を食べる家庭が多いようですが、今日の給食はしょうゆ仕 立てのお雑煮にしました。中に入っている白玉に鳥取市産の米粉を使っています
8	火	むぎ 麦ごはん		ますの塩焼き	だいこんのみそ汁 ごぼうナッツ	(しょう) あたご梨	ます あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ しろねぎ えのきたけ (小)あたご梨	ごはん こむぎこ さとう	あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	733 804	28.4 32.9	21.3 24	2.2 2.7	★かみかみ献立★8のつく日は「かみかみ献立の日」ということで、今日は初登 場のごぼうナッツを取り入れました。ごぼうを揚げているため、かみごたえ抜群で す。しっかりかんで食べましょう。
9	水	こめ 米粉パン		わかどりにく 若鶏肉の マーマレード煮	はなやさい 花野菜のシチュー わかめサラダ		とり ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	スイートコーン たまねぎ キャベツ	ごめこパン じゃがいも		658 786	30.6 36.7	22.8 26.5	4.1 4.8	●花野菜について・・・ブロッコリーやカリフラワーは、植物の花のつぼみの部分を1 べるので、「花野菜」と呼ばれています。花野菜にはかぜを予防する働きのあるビ タミンCがたくさん含まれています。
10	木	ごはん		あごのかば焼き	とうふ 豆腐のすまし汁 根菜のみそ煮	(ちゅう) あたご梨	とびうめ みそ とうふ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ だいこん (中)あたご梨	ごはん こむぎこ さといも でんぷん さとう	あぶら	601 744	23.9 32.6	12.9 16.4	2.1 2.7	●あたご梨について・・・あたご梨は、とても大きな種類の赤梨で1個が1kg～2kg の重さがあります。果肉がやわらかく、甘味があるのが特徴です。今日は、佐治町 産の梨が登場します。
11	金	ごはん		やきにく 焼肉	はるさめのスープ いた 炒めナムル		ぎゅうにゅう たら ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ なし たまねぎ はくさい しょうが エリンギ えのきたけ しめじ もやし	ごはん はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	593 678	23.6 26.7	14.1 15.6	2.3 2.9	●炒めナムルについて・・・ナムルとは韓国料理の一つで、本場韓国では食事にか かせないおかずです。今日の給食のナムルには、鳥取市産のこまつな、もやし、 にんじんを使っています。
15	火	ごはん		さわらの や 照り焼き	にく 肉みそおでん はくさいの煮びたし	あじつ 味付け のり	さわら あぶらあげ とり かつおぶし ひらてん みそ	ぎゅうにゅう こんぶ のり	にんじん	だいこん えのきたけ れんこん しょうが はくさい	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	671 771	29.7 34.6	16.7 18.6	2.0 2.6	●おでんについて・・・おでんは日本で生まれた料理で、中に入れる具は地域によっ てさまざまです。今日の給食は、だいこん、さといも、れんこんなどの体を温める働 きのある「根菜」をたくさん入れて肉みそおでんにしました。
16	水	キャロット パン		いかのフライ	ミネストローネ ひじきのごまネーズ		いか ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	かぶ たまねぎ スイートコーン こむぎこ さとう じゃがいも キャベツ	キャロットパン ごま じゃがいも マヨネーズ マカロニ	あぶら	695 861	23.9 29.7	23.5 29.1	3.5 4.4	●いかにについて・・・いかの種類はとても多く、全部で500種類ぐらいいるといわれ ています。地元の鳥取港でもたくさん水揚げされ、給食で毎月のように登場していま す。今日は、「するめいか」を使ったフライです。

※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。

「今日の学校給食」が鳥取市のHPに掲載されています。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html

平成25年

1月の予定献立表



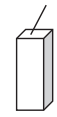
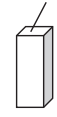
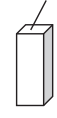
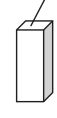
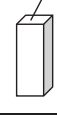
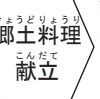
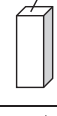
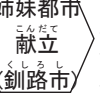
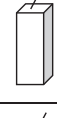
今月のめあて

学校給食のことをよく知ろう



鳥取市立第二学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も 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・ は 菌をつくる(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					
17	木	ごはん		あじのおろし煮	すき焼き たくあん和え		あじ ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ だいこん ごぼう もやし しろねぎ	ごはん こんにやく ふ さとう		小学校 616 中学校 684	小学校 18.7 中学校 20.6	小学校 15.2 中学校 15.5	小学校 2.2 中学校 2.7	●はくさいについて・・はくさいは、今が旬の野菜で風邪を予防してくれるビタミンCをたくさん含んでいます。ビタミンCは水に溶ける性質があるため、汁ごと飲める料理に入れるのがおすすめです。今日は、すき焼きの中になつぷり使いました。やわらかくて甘い白菜をいただきますしよう。
18	金	ごはん		くろぼっこの コロッケ	なめこと白ねぎのみそ汁 ブロッコリーのしょうが炒め		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しょうが キャベツ なめこ だいこん しろねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	640 716	29.3 31.7	13.3 14.2	2.6 3.0	★とっとりふるさと探検日～気高～★・毎月19日の食育の日に合わせて、市内全ての小中学校に各地域の食材を使用した献立を提供しています。今月は気高町産のしょうがと白ねぎを使用します。地元の恵みに感謝しておいしくいただきますしよう。
21	月	ごはん		ハンバーグの デミグラスソースかけ	かきたまスープ ジャーマンながいも		ぎゅうにく ベーコン ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ	ごはん さとう ながいも		682 784	25.7 29.3	21.4 24.1	2.8 3.2	●ながいもについて・・ながいもは、北栄町で「砂丘ながいも」という名前が多くつくられ、鳥取県の特産物の一つになっています。シャキシャキとした食感とねばりが特徴のいもです。今日は、給食のジャーマンポテトのじゃがいもをながいもにかえてジャーマンながいもにしました。
22	火	ごはん		かれいの から揚げ	ぶり団子のすまし汁 ぎゅうにく い 牛肉入りきんぴら		かれい ぶり ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいやいんげん	しめじ ごぼう えのきたけ たまねぎ しょうが	ごはん こむぎこ さとう でんぷん こんにやく	あぶら	645 747	26.8 31.1	16.8 18.8	2.3 2.8	●ぶりについて・・ぶりは成長するにつれて名前が変わる魚なので、「出世魚」と呼ばれています。昔は出世するにつれて名前を変える習慣があったことから、出世魚は縁起の良い食べ物として特別な日に食べられています。今日は境港産のぶりを団子にして、すまし汁の中に入れました。
23	水	コッペパン		ほうれんそう しゅうまい	みそラーメン ゆず風味サラダ		えび ロースハム ぶたにく たら みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ほししいたけ たまねぎ もやし	コッペパン ちゅうかめん		613 708	30.1 34.3	19.8 21.9	4 4.7	●こまつなについて・・今日のゆず風味サラダに入っている緑色の野菜はこまつなです。東京の小松川付近で栽培が始まったことから名前がついたと言われています。皮膚や粘膜を強くする働きのあるビタミンAや、骨を強くする働きのあるカルシウムが豊富に含まれています。
24	木	因幡の 炊き込み ごはん		はまちの しょうが焼き	おや 親がにのみそ汁 きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		はまち あぶらあげ かに さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ほししいたけ しろねぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん さとう		591 724	25.3 31.9	15.2 19.5	3.7 5.0	 給食週間初日は郷土料理献立です。親がにのみそ汁は、鳥取市の代表的な郷土料理の一つです。今日は、鳥取港で水揚げされた親がにをたつぷり使いました。因幡の炊き込みごはんは、地元食材を使用し、市内で加工された具材が入ります。
25	金	ごはん		とりにく 鶏肉とれんこんの あまからに 甘辛煮	播磨 播磨そうめん汁 はくさいのおひたし		とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	さいやいんげん にんじん ねぎ ほうれんそう	れんこん たまねぎ はくさい	ごはん こむぎこ そうめん でんぷん さとう	あぶら ごま	698 808	23.6 27.0	21.2 24.3	2.6 3.0	 平成24年度で鳥取市と姉妹都市提携をして40周年になる兵庫県姫路市の献立です。姫路市はれんこんやそうめんの生産がさかんで、給食にもよく登場しているそうです。主菜の「鶏肉とれんこんの甘辛煮」は姫路市の学校給食で人気の献立です。
28	月	ごはん		あら挽き ウインナー	とっとり めぐ 鳥取の恵みカレー ブロッコリーのサラダ		いか とうふちくわ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく なし キャベツ	ごはん ながいも じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	863 973	26.3 28.9	31.4 33.5	3.6 4.1	 鳥取の恵みカレーの中には、境港で水揚げされたいかや鳥取県の特産物のながいも、豆腐輪が入っています。また、あら挽きウインナーは鳥取県内で製造されたおいしいウインナーです。鳥取の恵みを味わいながらいただきますしよう。
29	火	ごはん		さけの ちゃんちゃん焼き	とり 鶏ごぼ汁 こんぶ あ 昆布和え	ゆうばり 夕張メロン ゼリー	さけ とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ しろねぎ もやし はくさい ごぼう だいこん	ごはん さとう メロンゼリー	バター	626 720	27.0 31.7	13.3 14.8	3 3.5	 平成25年度で鳥取市と姉妹都市提携をして50周年になる北海道釧路市の献立です。釧路市の給食の献立を聞いて実際に再現しました。さけのちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理の一つです。また、デザートの夕張メロンゼリーは北海道から取り寄せました。
30	水	こめこ 米粉パン		たらの なしソースかけ	さつまいもの米粉シチュー チリコンカン		たら ベーコン ぶたにく だいご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ゆし たまねぎ かぶ はくさい しめじ	こめこパン こむぎこ こめこ でんぷん さつまいも	あぶら	704 841	29.1 34.0	25.3 29.4	3.3 3.8	 給食週間最終日は、鳥取港で水揚げされたたらを使った「たらの梨ソースかけ」、賀露娘が入った「さつまいもの米粉シチュー」、鳥取県産の大豆を使った「チリコンカン」です。この給食週間を通してふるさとととりの食材の魅力を再発見してほしいと思います。
31	木	ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが焼き	わかめと豆腐のみそ汁 こまつなのじゃこ炒め		とうふ ちりめんじゃこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん たまねぎ もやし	ごはん	ピーナッツ ごまあぶら	609 699	22.6 25.8	16.3 18.3	2.3 2.9	●カルシウムについて・・今日の献立には、給食で毎日登場する牛乳の他に豆腐、ちりめんじゃこ、小松菜などカルシウムが多い食材をたくさん取り入れました。カルシウムは骨や歯を強くする働きや、イライラをおさえる働きがあります。残さず食べて強い体を作りましよう。

全国学校給食週間

※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。

「今日の学校給食」が鳥取市のHPに掲載されています。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html