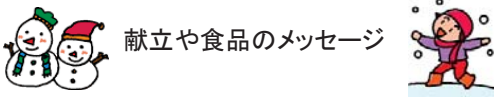


平成25年			1月 予定献立表	学校給食のことをよく知ろう		鳥取市立佐治学校給食センター												
給食中止	日	曜日	 献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚・肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
	7	月	新年あけましておめでとうございます。 新年最初の給食は、正月のお祝い献立です。紅白なますは、だいこん とにんじんでおめでたい紅白色です。今年も安全でおいしい給食を心を こめて作りしたいと思います。どうぞよろしく願います。	ご飯		松風焼き	白玉雑煮 紅白なます		とりにく たまご みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん こまつな みずな	はくさい えのき かぶ	こめ もち ばんこ さといも さとう		669 770	27.2 31.4	323 347	2.2 2.5
	8	火	今月のめあて 今月のめあては、「学校給食のことをよく知ろう」です。何気なく食べて いる給食ですが、たくさんの人のおかげで、おいしくて安心・安全な給 食ができがあります。給食のことを振り返り、いろいろ考えてみましょう。	麦ご飯		ぶりの香味 ソースかけ	豚汁 五目煮	カリカリ 丹波黒豆	ぶり ふたにく みそ がんもどき くろめめ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	しょうが にんにく ほししいたけ だいこん ごぼう たけのこ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう		694 824	31.9 38.1	354 380	1.9 2.4
	9	水	鳥取県の特産物を生かした献立 今日のオムレツには、鳥取県西部で収穫された白ねぎが入っていま す。その他にも佐治町産のはくさい、エリンギ、にんじん、みずな、 鳥取県産の牛肉など、鳥取県の味いっぱい献立です。	麦ご飯		白ねぎオムレツ	ハッシュドビーフ みずなのソテー		たまご ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	しろねぎ にんじん みずな	たまねぎ エリンギ はくさい もやし コーン	こめ むぎ さとう	あぶら	687 802	27.0 30.7	377 404	3.3 3.8
	10	木	ナタデココについて ナタデココは、コナツツの汁に「ナタ菌」という菌を加えて発酵させ て作られます。セルロースという食物繊維がたくさん含まれている ので、お腹の調子を整えてくれます。（中学校2年生リクエスト献立）	きなこ揚げパン		豚肉の香草焼き	もずくスープ フルーツポンチ		きなこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	パセリ にんじん ねぎ	にんにく だいこん たまねぎ みかん缶詰 パイン缶詰	こめこ こむぎ もち さとう	あぶら バター	615 733	24 26.7	310 328	2.1 2.6
	11	金	はくさいについて はくさいは、寒くなると甘みが増しておいしくなる野菜です。これは、 寒さで、はくさいの芽の成長が抑えられ、そのまま葉が丸くなり糖分 が蓄えられるからです。	麦ご飯		はたはたの 磯辺揚げ	さつまいもの みそ汁 はくさいの煮付 け		はたはた あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん こまつな	しょうが しめじ はくさい	こめ むぎ じゃがいもでんぶ こむぎ さつまいも	あぶら	651 782	25.5 29.8	369 400	2.7 3.3
	15	火	キムチについて キムチが赤色をしているのは、赤とうがらしをたくさん使っているか らです。このとうがらしには、カプサイシンが多く含まれ、体を温め る働きがあります。今日は、具がたくさん入ったキムチ汁です。	麦ご飯		はるまき	キムチ汁 ビーフン炒め		ぶたにく とうふ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい たけのこ たまねぎ もやし エリンギ	こめ むぎ じゃがいも ビーフン	あぶら	680 789	22.5 26.5	334 357	2.3 2.7
	16	水	冬野菜について 冬は、寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、かぜをひきやすい季節です。 冬野菜のほうれんそう、だいこん、みずななどには、肌をピカピカにし、かぜ を吹き飛ばすビタミンがたっぷりです。また体を温めてくれる働きがあります。	ゆかりご飯		はまちの煮付け	だいこんのみそ汁 さといもの含め煮	梨	はまち あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう グリーンピース	だいこん ごぼう なし	こめ さといも こんにやく さとう		656 799	23.8 28.7	336 366	2.9 3.7
	17	木	ポタージュについて ポタージュとは、フランス語で「スープ」の意味です。特に、とろみがついた 濃い、不透明なスープをいいます。今日は、コーンポタージュにします。 （中学校1年生リクエスト献立）	コッペパン		焼きフランクフルト	コーンポタージュ マカロニサラダ		ウインナー ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ コーン カリフラワー	こむぎ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	695 905	55.9 69.1	395 464	3.9 5.0
	18	金	「食育の日」について 毎月19日は、「とっとりふるさと探検日」です。 今日は気高産の「しょうが・白ねぎ」を使用した「あじと白ねぎのしょ うが焼き」の献立です。。	麦ご飯		あじと白ねぎの しょうが焼き	すき焼き ゆずの香りとえ		あじ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう かいそう	ねぎ にんじん	しょうが だいこん はくさい ゆず たまねぎ ごぼう えのき	こめ むぎ こんにやく さとう	あぶら	647 749	32.3 35.8	369 399	2.2 2.6

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩 分 グラム
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小 中	小 中	小 中	小 中
									魚・肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
	21	月	ブロッコリーについて ブロッコリーの和名は、「ミドリハナヤサイ」です。普段食べているところは、つぼみです。ブロッコリーには、ビタミンA、Cが多く含まれています。今日は、くるみと和えます。	ご飯		若鶏肉の照り焼き	カレーうどん ブロッコリーの くるみ和え		とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー	しょうが たまねぎ はくさい	こめ うどん さとう	くるみ	678 791	24.3 28.1	297 318	1.8 2.3
	22	火	おでんについて おでんは、もとは「田楽」といいました。関東では「関東だき」と呼ばれました。寒い季節にぴったりの代表的な食べ物です。今日は、具だくさんのみそおでんにします。	麦ご飯		かれのいのから揚げ	みそおでん 大豆煮		かれい あつあげ ミートボール だいず うずらたまご みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん えだまめ	だいこん ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	752 897	34.3 39.7	388 439	3.0 3.7
	23	水	佐治町地産食材の使用について 今日の献立には、佐治町で作られた豆腐、だいこん、にんじん、ねぎなどを使用しています。特にだいこんは、炊き上がった時、口からとろけるほどのやわらかさになります。	麦ご飯		さわらの西京焼き	かきたま汁 だいこんの そぼろ煮		さわら たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ だいこん	こめ むぎ じゃがいもでんぶん こんにやく さとう		606 700	28.3 31.1	310 329	2.3 2.7
	24	木	全国学校給食週間(1月24日～1月30日) 学校給食は、明治22年に始まり100年以上の歴史があります。学校給食週間中の献立には、鳥取県や地元の食べ物をたくさん取り入れています。(中学校2年生リクエスト献立)	コッペパン		トンカツ	きのこのシ チュー ハムサラダ		ぶたにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな	しめじ エリンギ コーン かぶ きゅうり	こむぎ ばんこ さつまいも	あぶら マヨネーズ	711 854	60.6 72.7	478 546	3 3.7
	25	金	りんごについて りんごの旬は「秋」です。りんごに含まれる糖分の「果糖」には、脂肪をエネルギーに変換させ、運動前のスタミナ供給源になります。今日のデザートは、佐治産の甘くておいしい「りんご」です。	かにご飯		おふくろたまご	いわしのつみれ汁 じゃがいもの煮物	りんご	かに たまご いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん グリーンピース ねぎ ブロッコリー	ほししいたけ だいこん はくさい りんご	こめ じゃがいも さとう		740 836	30.3 34.1	458 502	4.0 4.8
	28	月	鉄分について 体の中にある鉄分が不足すると、体がだるくなったり、頭痛、めまいを起こすなどの貧血になります。鉄分の多い納豆を使用しています。(中学校1年生リクエスト献立)	ご飯		蒸しぎょうざ	はるさめスープ スタミナ納豆		ロースハム とりにく なっとう	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな ねぎ	もやし たまねぎ えのき しょうが にんにく	こめ はるさめ さとう	あぶら	712 868	25.6 31.1	304 328	2.2 2.7
	29	火	鳥取県の特産物を生かした献立について 給食に使われる豆腐は、鳥取県産の大豆を使って佐治町で作られています。また、みそは、佐治町で加工されています。若鶏肉は、鳥取県産です。(中学校3年生リクエスト献立)	麦ご飯		若鶏肉のから揚げ	わかめと豆腐の みそ汁 青じそドレッシング サラダ		とりにく とうふ みぞ しらすばし かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ カリフラワー	こめ むぎ こむぎ じゃがいもでんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング	629 753	23.7 28.3	316 338	2.7 3.2
	30	水	鳥取県の特産物を生かした献立について 今日の寄せ鍋には、佐治町で収穫されたはくさい、にんじん、ねぎが入っています。また、デザートは、鳥取県産の二十世紀梨を使用したゼリーです。	麦ご飯		さばのみそ煮	寄せ鍋 ほうれんそうの 炒め物	梨ゼリー	さば かに あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ しゅんぎく ほうれんそう	はくさい しいたけ もやし コーン	こめ むぎ こんにやく なしゼリー	あぶら	673 766	25.7 28.9	335 357	2.1 2.5
	31	木	中学校3年生リクエスト献立について 今日は、パンの日の献立として、みんなで地産地消・栄養バランスなどを考えて作成されました中学校時代最後のリクエスト献立です。生徒一同が今日の日を楽しみにしています。	米粉パン		かにクリーム コロッケ	コンソメスープ 海そうサラダ	いちごジャム	かに ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	ブロッコリー にんじん えだまめ	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり	こめこ こむぎ ばんこ じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら ドレッシング	636 717	16.7 18.7	308 321	3.4 3.9

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況などの都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。

平成25年度
鳥取市学校給食週間テーマ
とっとりふるさと探検
～おいしさ発見！学校給食～

