



全国学校給食週間をつたえよう！



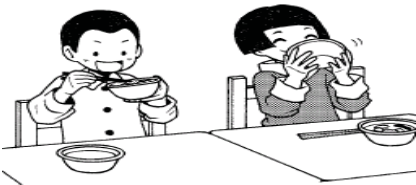
| 日  | 曜日 | ひとことメッセージ                                                                                 | 主食              | 牛乳 | 主菜                                 | 副菜                                            | デザート<br>その他 | 主に体の組織をつくる                                   |                      | 主に体の調子を整える                   |                                                        | 主にエネルギーになる                         |                    | エネルギー                    | たんぱく質        | カルシウム       | 塩分         |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------|----------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|-------------|------------|
|    |    |                                                                                           |                 |    |                                    |                                               |             | 1群<br>主にたんぱく質                                | 2群<br>主に無機質          | 3群<br>主にカロテン                 | 4群<br>主にビタミンC                                          | 5群<br>主に炭水化物                       | 6群<br>主に脂質         | キロカロリー<br>Kcal           | グラム<br>g     | ミリグラム<br>mg | グラム<br>g   |
|    |    |                                                                                           |                 |    |                                    |                                               |             | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                               | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう     | 緑黄色野菜                        | その他の野菜<br>果物                                           | 米・パン・めん<br>いも・砂糖                   | 油脂                 |                          |              |             |            |
| 7  | 月  | 2013年の給食の始まりです。今年も好き嫌いなくしっかりと食べ、健康な一年にしたいですね。                                             | コッペパン           |    | わかどばく<br>若鶏肉の<br>てや<br>照り焼き        | いも<br>芋ぜんざい<br>みずな<br>いたもの<br>水菜の炒め物          |             | とりにく<br>あずき<br>ぶたにく                          | ぎゅうにゅう               | みずな                          | ほししいたけ<br>キャベツ                                         | こめ<br>もち<br>さつまいも<br>ビーフン<br>さとう   | ごまあぶら              | 小学校<br>728<br>中学校<br>876 | 29.3<br>34.3 | 395<br>436  | 2.3<br>3.0 |
| 8  | 火  | らかななますは、鳥取県の特産品です。<br>煮なますともいい、だいこんやにんじんが <b>はい</b> 入った <b>すもの</b> 物です。                   | な<br>菜めし        |    | てや<br>ぶりの照り焼き                      | じる<br>ゆばのすまし汁<br>らかななます                       | くろめ<br>黒豆   | ぶり<br>ゆば<br>あぶらあげ<br>かまぼこ<br>くろめ             | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>せり                   | しょうが<br>えのきたけ<br>なすおび<br>だいこん                          | こめ むぎ<br>さとう<br>はるさめ<br>ナタデココ      | ごまあぶら<br>ごま        | 632<br>751               | 27.0<br>31.9 | 313<br>335  | 2.9<br>3.6 |
| 9  | 水  | とうふ ちくわ<br>豆腐竹輪は、鳥取県の特産品です。てんぷらの衣にカレー粉を加えて、カレー風味にしました。                                    | はん<br>ご飯        |    | とうふ ちくわ<br>豆腐竹輪の<br>カレー揚げ          | ぶたじる<br>豚汁<br>ちくわ<br>干種あえ                     |             | とうふちくわ<br>たまご<br>ぶたにく<br>ハム<br>みど            | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>豚うれんどう               | しょうが<br>えのきたけ<br>なすおび<br>だいこん                          | こめ<br>こむぎこ<br>さつまいも<br>こんにやく       | あぶら<br>ごまあぶら       | 636<br>763               | 26.9<br>31.6 | 325<br>351  | 2.9<br>3.4 |
| 10 | 木  | むぎ はん<br>麦ご飯には、ビタミンB1、たんぱく質、ミネラルが多く含まれています。特にカルシウムや食物繊維が多く、便秘の予防に役立ちます。                   | むぎ はん<br>麦ご飯    |    | さけの<br>マヨネーズ焼き                     | じる<br>なめこ汁<br>きんぴらごぼう                         | キウイ<br>フルーツ | さけ<br>とうふ<br>さつまあげ                           | ぎゅうにゅう               | パセリ<br>にんじん                  | なめこ<br>だいこん<br>みずな<br>しょうが<br>ごぼう<br>キウイ               | こめ<br>むぎ<br>こんにやく<br>さとう           | マヨネーズ<br>あぶら       | 570<br>685               | 26.0<br>30.5 | 344<br>380  | 2.6<br>3.2 |
| 11 | 金  | しかの ちよう ぞだ<br>鹿野町で育った大根をたくさん使ったおでんにしました。昆布のだしがしみこんだ大根やこんにやく、うずらたまごを味わってください。              | はん<br>ご飯        |    | ぶたにく<br>豚肉の<br>みそがらめ               | おでん<br>おひたし                                   |             | ぶたにく<br>みそ<br>なまあげ<br>うずらたまご<br>さつまあげ        | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>豚うれんどう               | にんにく<br>だいこん<br>えのきたけ                                  | こめ<br>さとう<br>さといも<br>こんにやく<br>でんぶん | あぶら                | 597<br>686               | 24.0<br>26.2 | 342<br>371  | 2.2<br>2.5 |
| 15 | 火  | しかの ちよう<br>鹿野町の「すずかけ」で加工した切干大根を使ってふくめ煮にしました。切干大根は、カルシウムが多く含まれています。残さず食べましょう。              | はん<br>ご飯        |    | かみかみ<br>きゅうにく<br>牛肉                | ちくわ じる<br>あご竹輪のすまし汁<br>きりぼしだいこん<br>切干 大根のふくめ煮 |             | ぎゅうにく<br>だいず<br>みど<br>あごちくわ<br>とうふ           | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>みずな                  | しょうが<br>なすおび<br>ごぼう にんにく<br>おろしだいこん<br>えのきたけ<br>いんげん   | こめ<br>かたくりこ<br>さとう                 | あぶら<br>ごま<br>アーモンド | 658<br>823               | 27.8<br>35.5 | 335<br>367  | 3.1<br>4.2 |
| 16 | 水  | はっほうさい<br>八宝菜とは、多くの食材の入った炒め物のことで中華料理の一つです。鹿野町産の白菜やたまねぎ、にんにく、しょうがが入っています。                  | はん<br>ご飯        |    | しゅうまい                              | はっほうさい<br>八宝菜<br>いたもの<br>はるさめの炒め物             |             | えび<br>とりにく<br>ぶたにく<br>うずらたまご<br>いか たまご<br>ハム | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ごまっせ                 | しょうが<br>にんにく<br>なすおび<br>ほししいたけ<br>たけのこ<br>はくさい<br>きくらげ | こめ<br>さとう                          | あぶら<br>ごまあぶら       | 711<br>849               | 27.5<br>32.3 | 407<br>443  | 2.1<br>2.6 |
| 17 | 木  | とうふ うす き あぶら あ<br>豆腐を薄く切って油で揚げると「油揚げ」に、厚めに切って油で揚げると「厚揚げ」になります。今日は厚揚げを煮物にしました。             | むぎ はん<br>麦ご飯    |    | かれの<br>から揚げ                        | ごもく に<br>五目煮<br>ほうれんそうの<br>ごま和え               |             | かれの<br>あつあげ                                  | ぎゅうにゅう               | 豚うれんどう<br>にんじん<br>ごまっせ       | たけのこ<br>いんげん<br>ほししいたけ<br>もやし                          | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>こむぎこ         | あぶら<br>ごま          | 629<br>740               | 27.9<br>32.6 | 432<br>476  | 2.6<br>3.1 |
| 18 | 金  | こんげつ しょうく ひ<br>今月の食育の日は、鳥取市内全校で気高町産の白ねぎとしょうがを使った献立メニューが登場します。地元生産者の方に感謝しながら美味しく味わってくださいね。 | はん<br>ご飯        |    | わかどりにく<br>若 鶏 肉の<br>しろ<br>白ねぎソースかけ | とうふ じる<br>豆腐のみそ汁<br>ひじきの炒り煮                   | なし<br>梨     | とりにく<br>とうふ<br>だいず<br>さつまあげ<br>みど            | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>ひじき | にんじん<br>ねぎ                   | しょうが<br>なすおび<br>しょうが<br>いんげん<br>しめじ<br>なし              | こめ<br>さとう<br>かたくりこ                 | あぶら<br>ごま          | 674<br>815               | 29.6<br>35.5 | 314<br>343  | 2.8<br>3.3 |
| 21 | 月  | とっとりけんさん ぎゅうにく とっとりし さん<br>鳥取県産の牛肉と鳥取市産のきのこをオイスターソース（かき油）で炒めました。よく噛んで食べてください。             | こめこ<br>米粉パン     |    | ぎゅうにく<br>牛肉ときのこ<br>オイスターソース炒め      | コーンたまごスープ<br>大学芋                              |             | ぎゅうにく<br>たまご                                 | ぎゅうにゅう               | ちんげんさい<br>にんじん<br>にら<br>ごまっせ | えりんぎ<br>しめじ<br>ほししいたけ<br>れんこん<br>にんにく<br>なすおび<br>コーン   | こめ<br>さつまいも<br>さとう<br>かたくりこ        | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま | 692<br>792               | 30.2<br>34.6 | 410<br>447  | 2.8<br>3.4 |
| 22 | 火  | れんこんは、冬が旬の野菜です。れんこんには、みかんの1.5倍ものビタミンCが含まれています。ビタミンCは、疲労回復に効果があります。                        | げんまい はん<br>玄米ご飯 |    | ぶたにく<br>豚肉の<br>しょうが焼き              | だいこん じまつな じる<br>だいこんと小松菜のみそ汁<br>れんこんのきんぴら     |             | ぶたにく<br>とうふ<br>とうふちくわ<br>みど                  | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ごまっせ                 | しょうが<br>だいこん<br>えのきたけ<br>れんこん<br>むきえだまめ                | こめ<br>さとう<br>げんまい<br>こんにやく         | ごま<br>あぶら          | 611<br>708               | 27.9<br>30.6 | 323<br>352  | 2.4<br>2.9 |

太字は、鹿野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。

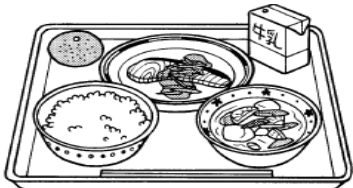
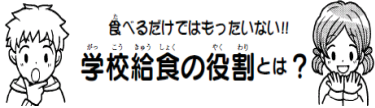
| 日  | 曜日 | ひとことメッセージ                                                                  | 主食               | 牛乳                                                                                  | 主菜                 | 副菜                                   | デザート<br>その他        | 主に体の組織をつくる                               |                                 | 主に体の調子を整える                  |                                                                  | 主にエネルギーになる                       |                     | エネルギー          | たんぱく質    | カルシウム       | 塩分       |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------|----------------|----------|-------------|----------|
|    |    |                                                                            |                  |                                                                                     |                    |                                      |                    | 1群<br>主にたんぱく質<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品          | 2群<br>主に無機質<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>主にカロテン<br>緑黄色野菜       | 4群<br>主にビタミンC<br>その他の野菜<br>果物                                    | 5群<br>主に炭水化物<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>主に脂質<br>油脂    | キロカロリー<br>Kcal | グラム<br>g | ミリグラム<br>mg | グラム<br>g |
| 23 | 水  | 毎日寒い日が続きますね。今日は酒かすをつかったかす汁にしました。酒かすは、酒を作る際のしろみから清酒をとった残りです。                | ごはん              |    | スタミナ納豆             | かす汁<br>くきわかめ和え                       |                    | とりにく<br>なつとう<br>さけ<br>とうふ<br>あぶらあげ       | ぎゅうにゅう<br>わかめ                   | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう        | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>しろねぎ<br>だいこん<br>はくさい                     | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>はるさめ       | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま  | 小学校<br>641     | 32.8     | 364         | 2.8      |
|    |    |                                                                            |                  |                                                                                     |                    |                                      |                    |                                          |                                 |                             |                                                                  |                                  |                     | 中学校<br>774     | 39.6     | 399         | 3.2      |
| 24 | 木  | 1月24日から30日は、全国学校給食週間です。今日は、鹿野中学校のリクエスト献立です。鹿野町の食材をたくさん使った献立です。味わって食べてください。 | 鹿野地鶏の<br>炊き込みごはん |    | さばのみそ煮             | もずく汁<br>のり酢和え                        | だいせん<br>大山<br>プリン  | とりにく<br>さば<br>たまご<br>かまぼこ<br>ツナ          | ぎゅうにゅう<br>もずく<br>わかめ<br>のり      | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう<br>みずな | しょうが<br>たまねぎ<br>しめじ<br>もやし                                       | こめ<br>はつがげんまい<br>さとう             | ごま                  | 742            | 33.2     | 523         | 3.4      |
|    |    |                                                                            |                  |                                                                                     |                    |                                      |                    |                                          |                                 |                             |                                                                  |                                  |                     | 830            | 36.5     | 541         | 3.8      |
| 25 | 金  | 鳥取港で水揚げされた、赤いかをチリソースでからめました。赤いかは、最大で胴の長さ1m重さが20kgにもなるととても大きいかです。           | ごはん              |    | 赤いかの<br>チリソース      | かに汁<br>いりどり                          |                    | あかいか<br>とりにく<br>かに<br>みそ                 | ぎゅうにゅう                          | にんじん                        | しろねぎ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>はくさい<br>いんげん<br>えのきたけ<br>れんこん            | こめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>こんにやく      | あぶら                 | 549            | 31.4     | 317         | 2.3      |
|    |    |                                                                            |                  |                                                                                     |                    |                                      |                    |                                          |                                 |                             |                                                                  |                                  |                     | 643            | 34.5     | 337         | 2.9      |
| 28 | 月  | 鹿野町今市にある、橋本牧場の乳牛からとれたミルク100%使用したイタリアンジェラートです。ミルクとブルーベリー味のセレクトです。           | キャロットパン          |    | さわらの<br>香味フライ      | はくさいスープ<br>ほうれんそうのソテー                | しかの<br>鹿野<br>ジェラート | さわら<br>たまご<br>うずらたまご<br>ベーコン             | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ほうれんそう              | はくさい<br>たまねぎ<br>しめじ<br>にんにく<br>キャベツ                              | こめ<br>さとう<br>ジェラート               | あぶら<br>オリーブあぶら      | 612            | 27.6     | 373         | 3.2      |
|    |    |                                                                            |                  |                                                                                     |                    |                                      |                    |                                          |                                 |                             |                                                                  |                                  |                     | 720            | 30.4     | 397         | 3.9      |
| 29 | 火  | 今鹿野小学校のリクエスト献立です。人気のハンバーグに鹿野町産の大根おろしのソースをかけました。サラダには、鳥取県特産の長いもを入れ作りしました。   | ピラフ              |   | ハンバーグの<br>おろしソースかけ | はな<br>やさい<br>花野菜シチュー<br>なが<br>長いもサラダ |                    | ベーコン<br>ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>とりにく<br>はむ      | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ブロッコリー              | たまねぎ<br>グリーンピース<br>しめじ<br>きゅうり<br>しいたけ<br>だいこん<br>カリフラワー<br>はくさい | こめ<br>ながいも<br>さとう                | バター<br>マヨネーズ<br>あぶら | 759            | 29.9     | 428         | 3.3      |
|    |    |                                                                            |                  |                                                                                     |                    |                                      |                    |                                          |                                 |                             |                                                                  |                                  |                     | 865            | 32.9     | 462         | 4.1      |
| 30 | 水  | 白ねぎは、葉の部分に土をかぶせ（土寄せ）、白く育てます。カロチンやミネラルも含まれており、冬には甘さが増します。                   | かに汁              |  | しょうが<br>コロッケ       | いわしのつみれ汁<br>じゃぶ煮                     |                    | かに<br>みそ<br>いわし<br>たまご<br>とりにく<br>やきとうふ  | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ねぎ                  | たけのこ<br>しょうが<br>ごぼう<br>だいこん<br>えのきたけ                             | こめ<br>かたくりこ<br>さとう               | あぶら                 | 627            | 23.6     | 321         | 1.5      |
|    |    |                                                                            |                  |                                                                                     |                    |                                      |                    |                                          |                                 |                             |                                                                  |                                  |                     | 722            | 27.2     | 343         | 1.6      |
| 31 | 木  | いもこん汁は、さといもやだいこん、にんじん、ごぼうなどの野菜の入ったお汁で、鳥取藩の伝承料理です。                          | むぎ<br>麦ごはん       |  | さばの<br>塩こうじ焼き      | いもこん汁<br>白和え                         |                    | とりにく<br>さけ<br>なつとう<br>ハム<br>とうふ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう                          | にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ        | にんにく<br>えのき<br>もやし<br>はくさい                                       | こめ<br>さとう<br>こんにやく               | あぶら<br>ごまあぶら        | 679            | 26.6     | 322         | 1.8      |
|    |    |                                                                            |                  |                                                                                     |                    |                                      |                    |                                          |                                 |                             |                                                                  |                                  |                     | 768            | 28.9     | 344         | 2.1      |

太字は、鹿野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。

### 全国学校給食週間の始まり



明治22年に始まった給食は、戦争中に一時中断していましたが、ララ(米国の民間団体)などから援助物資を受けて昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉で再会されました。この日を記念して「学校給食感謝の日」と定められていました。その後、冬休みにならない1月24日から30日を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について、理解や関心を深める週間となりました。



学校給食の始まりは、児童を栄養不足から救うためのものでした。今では、栄養補給の役割のほかにも、食品を選択する能力、食事のマナー、感謝の心、地域の食材や郷土食などについて学ぶ教材としての役割ももっています。給食を味わいながら、食に関する知識をどんどん身につけていきましょう。