

平成29年度



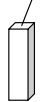
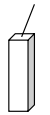
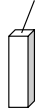
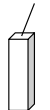
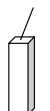
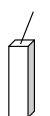
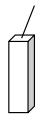
1月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

学校給食のことをよく知ろう

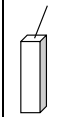
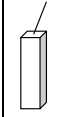
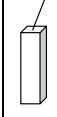


鳥取市立湖東学校給食センター

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	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	
9	火	ごはん		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 黒豆の含め煮		ぶり かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが	しょうが はくさい ほししいたけ せり	ごはん さとう しらたまもち		小学校 719 中学校 832	小学校 28.0 中学校 32.2	小学校 18.1 中学校 20.5	小学校 1.9 中学校 2.3	★お正月献立★…私たちの住んでいる鳥取県では全国でもめずらしく、小豆雑煮でお正月を祝う家庭が多いのが特徴です。県内でも佐治町や智頭町などの山間部ではしょうゆ仕立てのお雑煮を食べている地域もあります。昔からの行事食や伝統を大切にしたいとの願いを込めて献立に取り入れました。
10	水	だいせんこむぎ 大山小麦 キャロットパン		わかどりにく 若鶏肉の はちみつ焼き	ふゆやさい 冬野菜のコンソメスープ ブロッコリーのソテー		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ	にんにく エリンギ たまねぎ かぶ スイートコーン	コッペパン はちみつ	オリーブあぶら	617 734	25.7 29.5	24.2 27.7	3.5 4.5	●かぶについて…冬が旬のかぶは、かぜを予防する働きのあるビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは水に溶けやすい性質があります。その性質を利用して今日は、他の食材と一緒にスープにしました。残さず食べましょう。
11	木	ごはん		たらの甘露煮	だいこんのみそ汁 はくさいの塩こうじ炒め		たら みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ えのきたけ	しろねぎ しょうが キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ふ	644 733	27.2 30.4	16.2 17.6	2.3 2.6	●たらについて…たらは吹雪が降る頃に捕れることから漢字で「鱈」と書きます。今日は、鳥取港で水揚げされたたらに小麦粉とでん粉をつけて油で揚げ、鳥取県産の白ねぎと気高町瑞穂地区で生産されたしょうがをアクセントにした甘辛いたれを作り、それとからめた甘露煮を作りました。
12	金	ごはん		ぎょうざ	白ねぎのキムチスープ チャプチェ	みかん タルト	とりにく みそ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はくさいキムチ しょうが	しいたけ しろねぎ もやし にんにく	ごはん はるさめ さとう こむぎご	ごまあぶら みかんタルト	627 705	21.1 23.4	16.8 18.0	2.7 3.1	●白ねぎについて…鳥取県の白ねぎ生産量は西日本1位でやわらかく、甘みがあるのが特徴です。旬は冬ですが、今では品質改良などで一年中栽培されるようになりました。白ねぎと白菜キムチにつかわれる唐辛子の成分で血行を良くし、体の中から温まるようスープを作りました。
15	月	ごはん		はたはたの から揚げ	おでん こまつなと厚揚げの炒め物		はたはた とりにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん キャベツ	ごはん さといも じゃがいも さとう	あぶら こんにやく でんぶん こむぎこ	657 818	25.4 32.5	17.7 23.8	2.0 2.7	●はたはたについて…今日は、鳥取港で水揚げされたはたはたの一夜干しをから揚げにしました。頭から尾までまるごと食べられるように調理しています。ほねに注意しながら、よくかんで食べてください。
16	火	ごはん		ミートボールの チリソースかけ	なめこのスープ ながいものオイスターソース炒め		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	なめこ はくさい だいこん たまねぎ	ごはん ながいも さとう パンこ	あぶら	611 676	20.6 21.7	13.0 13.7	2.3 2.6	●ながいもについて…鳥取県の特産物の一つ「砂丘ながいも」は、西日本1位の生産量で中部の砂丘地帯で栽培されています。調理法によっていろいろな食感が楽しめます。生で食べるとシャキシャキ、すりおろすとトローリ、加熱するとホクホクした食感になります。
17	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		オムレツ	はくさいスープ 揚げジャーマンポテト	いっしょく 一食 ケチャップ	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	さやいんげん パセリ にんじん	たまねぎ しめじ カリフラワー はくさい	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	610 728	23.7 27.7	23.0 26.8	4.1 4.9	●はくさいについて…日本ではくさいの栽培が広まったのは、日清戦争(1894年～1895年)の頃で戦地の中国に行った兵隊さんたちが現地で食べた白菜があまりにおいしかったので、白菜のタネをこっそりポケットにしまって、日本に持ち帰ったのが始まりといわれています。
18	木	ごはん		はまちの ゆずみそかけ	ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮	かりかり 大豆	はまち みそ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう ひじき だいず さつまあげ	にんじん ゆず はくさい まいたけ グリーンピース	ゆず はくさい まいたけ こんにやく	ごはん さとう こんにやく	あぶら	669 769	28.4 32.7	20.6 23.2	2.6 2.9	★かみかみ献立★…8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかんで食べると、あごの発達を助け歯並びをよくします。今日は、みなさんが普段あまり食べることのない「かりかり大豆」をかみかみ食材として選びました。しっかりかむと大豆本来のうまみを感じます。しっかりかみましょう。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシピ」をご覧ください。

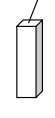
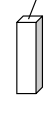
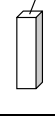
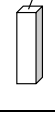
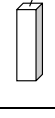
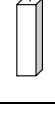


日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものの はたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
19	金	ごはん		 大山ルビーのしょうが炒め	いわしのつみれ汁 かにの酢の物		ぶたにく いわし たら	ぎゅうにゅう えのきたけ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが だいこん えのきたけ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	小学校 600	小学校 27.9	小学校 12.5	小学校 2.4	★ふるさと鳥取のお宝献立★…今月のお宝食材は「大山ルビー」です。うまさや柔らかさが特徴の「黒豚」(オス)とうまみが強い「大山赤ぶた」(メス)を両親に持つ、鳥取県のオリジナルの品種です。今日は、ご飯がすすむように、しょうが炒めにしました。味わって食べてください。
22	月	ごはん		ますの塩焼き	豚汁 大豆と昆布の含め煮		ます ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこん しろねぎ	ごはん さつまいも さとう			658 753	32.4 37.3	15.3 17.0	2.6 3.1	●だいずについて…だいずは生では消化が悪く、長期保存できないため、昔から加工食品にして食べられてきました。今日は、大豆のおいしさを昆布のうまみで引き立てた含め煮です。だいずを食べるには、箸をうまく使わなければいけません。箸の持ち方を改めて確認しましょう。
23	火	ごはん		ちくわの磯辺揚げ	しゅんぎくと手まりふのすまし汁 河内さといもといかの煮物		ちくわ いか みそ	ぎゅうにゅう あおのり	しゅんぎく にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	ごはん こむぎこ ふ さといも	あぶら こんにやく さとう	646 713	23.0 24.9	16.1 16.3	2.8 3.2	●さといもについて…今日は、鳥取市河内で学校給食用に計画栽培されたさといもと鳥取港で水揚げされたいかを合わせて煮物を作りました。河内のさといもは、きめが細かく、しっとりとした食感が特徴です。さといものぬめり成分には、胃や腸を保護する働きがあります。

1月24日～30日は
全国学校給食週間

鳥取市の全国学校給食週間テーマ

とっとりこの「いただきます！」～お宝発見！ 学校給食～

24	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さわらのバジル焼き	とっとり 鳥取ギューっとスープ チーズで星空サラダ		さわら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	バジル にんじん ブロッコリー キャベツ	たまねぎ にんにく だいこん エリンギ セロリ	コッペパン むぎ	ドレッシング オリーブあぶら	585 697	29.1 34.7	23.6 27.5	3.1 3.8	ととりの味献立 『CATCH the STAR 星取県』をテーマにしています。ブロッコリーは鳥取県の自然の豊かさを、ドレッシングは雪の白を、チーズは星をイメージし、献立名を工夫しました。鳥取県産の野菜と牛肉を使い鳥取県の魅力が詰まったスープを作りました。
25	木	ごはん		赤がれのい 甘酢あんかけ	いもこん鍋 うの花の炒り煮		あかがれい とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら でんぶん こむぎこ	681 781	29.0 33.4	17.2 19.0	2.2 2.6	
26	金	げんまい 玄米ごはん		ハムステーキ	とっとりっこカレー らっきょうサラダ		とりにく ぶたにく とうふちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ らっきょう	たまねぎ にんにく えだまめ なし	げんまいごはん ながいも じゃがいも さとう	あぶら	767 885	28.4 31.9	23.2 25.5	3.5 4.2	ととりの味献立 鳥取市はカレーの消費全国ナンバー1です。今日は鳥取市で作られる豆腐竹輪や梨、県産の長芋や牛肉を取り入れたカレーを作りました。付け合せは、県の特産物で鳥取市自慢の砂丘らっきょうで作ったさっぱりとしたサラダです。味わってください。
29	月	ごはん		さばの塩焼き	呉汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮	にじっせい 二十世紀 なし 梨ゼリー	さば ご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい だいこん きりぼしだいこん	ごはん さとう なしゼリー		646 742	28.1 32.4	17.8 19.7	2.7 3.1	
30	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のコチュジャン ソースかけ	わかめスープ おん 温ナムル		とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ スイートコーン はくさい	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	688 784	24.1 27.3	23.6 26.4	2.6 2.9	韓国料理献立 冬季オリンピックが2月9日から25日の17日間、韓国の平昌で開催されます。それにちなんで韓国料理を献立に取り入れました。冬になると昼間も雪下の日が続く韓国では、唐辛子を使った料理が多くあります。今日はコチュジャンを使用しています。
31	水	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		ケチャップソースかけ ハンバーグ	パンプキンポタージュ キャベツのソテー		とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん ほうれんそう にんにく	りんご たまねぎ キャベツ えのきたけ	コッペパン さとう じゃがいも パンこ	あぶら	752 834	24.7 26.4	22.6 24.4	2.3 2.6	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシピ」をご覧ください。