

# 平成29年度 1月学校給食予定献立表



## 学校給食のことをよく知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・薯類)	6群(油脂)				
9	火	★あけましておめでとうございます！ 新しい年を迎え、学校生活が始まりました。今年もみなさんの心とからだの栄養となる、安全でおいしい給食を心を込めて作りたくと思っています。どうぞよろしく願いいたします。	七草ご飯	牛乳	さわらの薬味ソースかけ	副菜 雨滝ゆばのすまし汁 らんなます	デザートほか かみかみ黒豆	赤 さわら ゆば あぶらあげ	緑 ぎゅうにゅう こんぶ	黄 だいこんば しゅんぎく にんじん ねぎ せり	赤 しょうが ごぼん	緑 だいにん えのきたけ たまねぎ	黄 ごぼん	小学校629 中学校714	24.7 28.1	323 338	2.3 2.8
10	水	★今月のめあては、「学校給食のことをよく知ろう！」です。 給食が出来上がるまでには、献立を立てる人、食材をつくる人、運ぶ人、調理する人、準備や片付けをする人など、たくさんの人の手がかかっています。今月は給食について考えてみましょう。	米粉パン	牛乳	かみかみチキン ごぼうナッツ	みそラーメン おからサラダ	とりにく ふたにく おから たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん フロッキー ねぎ	赤 はくさい ごぼう きやべつ しょうが たまねぎ もやし	緑 ごぼん ちゅうかめん でんぷん	黄 アーモンド くるみ あぶら	687 784	30.6 34.8	332 354	2.5 2.9	
11	木	★こまつなについて 旬は冬で、ほうれんそうと似た使い方をされますが、あくが少なくて、みそ汁や炒めもの、おひたし、鍋料理など幅広く使われています。ビタミンA、鉄、カルシウムが豊富で、貧血、風邪、骨粗鬆症、がんなどの予防に効果があります。	ご飯	牛乳	豚肉のみそ焼き	こまつなのかきたま汁 きんぴらごぼう	ふたにく みそ たまご とうもろこし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう とうがらし	たまねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ	ごぼん さとう でんぷん こんにゃく	あぶら ごま	667 797	25.8 30.0	283 296	2.5 2.9	
12	金	★きくらげについて 今日のスープに入っているきくらげは、鳥取県湯梨浜町産です。小学校の跡地を利用してきくらげが栽培されています。きくらげには強い歯や骨を作るカルシウムが豊富で、きのこの中でもっとも多く含まれています。	ご飯	牛乳	はまちの竜田揚げ	中華スープ みずなのピーマン炒め	はまち ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	しょうが キャベツ たまねぎ みずな きくらげ ほししいたけ	ごぼん でんぷん ピーマン さとう	あぶら ごまあぶら	741 881	32.4 39.0	441 486	2.5 3.0	
15	月	★ハッシュドビーフについて ハッシュドビーフをごはんにかけたらハヤシライスの出来上がりです。このハヤシライスのハヤシは、英語のハッシュがなまったもので、肉を細かく刻むという意味です。明治時代には、もう食べられていました。	ご飯	牛乳	白ねぎオムレツ	ハッシュドビーフ 雪景色サラダ	たまご ぎゅうにゅう とうもろこし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト しゅんぎく ねぎ	たまねぎ ゆず グリーンピース	ごぼん じゃがいも にんにく	アーモンド	739 873	23.3 26.7	345 370	1.8 2.1	
16	火	★豆腐について 給食では、鳥取県東部でつくられた大豆でつくられた『ようこそ館』の豆腐を使っています。大豆からつくられる加工食品は、たんぱく質の供給源として昔から日本の食卓に欠かせない存在です。今日は、揚げ出し豆腐にしました。	ご飯	牛乳	揚げ出し豆腐	ようこそ豆乳汁 だいこんのべっこう煮	とうもろこし ふたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん とうがらし	えのきたけ だいこん しょうが	ごぼん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	663 754	25.1 27.7	330 348	1.9 2.1	
17	水	★雑煮について お正月のお家の雑煮は、どんな味や材料が入っていましたか？雑煮は、地域によって、それぞれ入る材料が違っていますが、鳥取県の雑煮は「ぜんざい」で、丸もちが昔から食べられている郷土の味です。	大山小麦 全粒パン	牛乳	若鶏肉の照り焼き	あずき雑煮 中華サラダ	とりにく あずき みかん	ぎゅうにゅう わかめ	フロッキー にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし みかん	コッペパン さとう さつまいも もち	ごまあぶら	768 899	30.3 35.2	308 326	2.4 2.8	
18	木	★切干大根について 切干大根は、大根を細く切り乾燥させて作ります。切干大根にすることで、栄養が凝縮し、成長期のみなさんに欠かすことのできない「カルシウム」や「鉄分」も増加します。今日は、切干大根をしいたけや油揚げなどと一緒においしく仕上げました。	ご飯	牛乳	たらとさつま芋のゆず香和え	わかめスープ 切干大根の含め煮	たら かまぼこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが だいのこ ゆず たまねぎ スイートコーン もやし しょうが	ごぼん でんぷん さつまいも さとう	あぶら	566 678	23.3 28.1	399 462	2.8 3.3	
19	金	★ふるさと鳥取お宝食材献立について 今日は19日は「食育の日」です。今月は大山山麓のふもとで育てられた鳥取県のブランド豚「大山ルビー」と青谷町産の野菜を使った炒め物です。ジューシーな肉の味を味わってください。	あかねご飯	牛乳	大山ルビー豚のようこそ炒め	日置のかす汁 ゆでブロッコリー	ふたにく ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん キャベツ フロッキー	しょうが だいにん たまねぎ しめじ エリンギ はくさい しょうが	ごぼん さとう	あぶら	707 823	30.9 35.7	282 295	2.1 2.5	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食 給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★本日は青谷町で育てた食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

# 平成29年度 1月学校給食予定献立表



## 学校給食のことをよく知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)				
22月	<p><b>★長芋について</b> 鳥取県の長芋の生産量は全国5位(H22年)です。主に、県中部の砂地を利用した栽培が盛んに行われています。長芋に含まれるでんぷん質には、消化酵素が多くとても消化のよい芋類です。</p>	ご飯		干草焼き	筑前煮 ながいもとわかめの酢の物	デザートほか	豆腐 たまご ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん さやいんげん ブロッコリー	えだまめ たけのこ ごぼう ほししいたけ	ごぼう さとう ながいも	あぶら	620	25.9	291	2.1
23火	<p><b>★さといもについて</b> 原産地は東南アジア地方で、日本へは稲作栽培よりも早く縄文時代に伝わったといわれています。山ではなく垂で栽培されていたことから「さといも」と呼ばれるようになりました。</p>	ご飯		さばのソースかけ	きのこのすまし汁 さといもとくるみのみそがらめ	デザートほか	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが	しょうが えのきたけ たまねぎ なめこ エリンギ	ごぼう こめこ でんぷん さとう さといも	あぶら くるみ	679	27.1	278	1.4
<p>鳥取市の学校給食週間のテーマ「とっとりっ子のいただきます！」～お宝発見学校給食～ 1月24日～1月30日は全国学校給食週間</p>																
24水	<p><b>★1月24日～30日は全国学校給食週間です！</b> 今年のテーマは、『とっとりっ子の「いただきます！」～お宝発見学校給食～』です。今日は「揚げパン献立」です。揚げパンは規模の大きい給食センターでは提供するのは難しいメニューです。青谷は幸運だと思いませんか？</p>	揚げパン		若鶏肉の梅肉ソースかけ	コンソメスープ ほうれんそうのソテー	デザートほか	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが うめ エリンギ たまねぎ かぶ スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	647	21.6	304	2.1
25木	<p><b>★鳥取の味 郷土料理献立について</b> 今日は、鳥取の郷土料理と言われている献立を考えました。炒り豆腐をご飯に混ぜ合わせた「どんどろけ飯」。鳥取県のソウルフード豆腐竹輪の磯辺揚げの登場です。</p>	どんどろけ飯		豆腐竹輪の磯辺揚げ	いもこん鍋 牛肉と白ねぎのしょうが炒め	デザートほか	豆腐 たまご さつまあげ とうふちくわ たまご	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たいこん きりぼしだうこん	ごぼう さとう ごむぎこ こんにやく さといも	あぶら	621	26.8	397	2.9
26金	<p><b>★冬季オリンピック開催地(韓国)献立について</b> まもなく冬季オリンピックが韓国のピョンチャンで開催されます。今日は、韓国の献立の登場です。韓国版焼肉のブルコギ、朝鮮半島で食べられている餅(トック)を使ったスープ、韓国のりも登場です。</p>	ご飯		ブルコギ	トックスープ 海鮮ナムル	デザートほか	ひゅうにく ふたにく みそ いか	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん チンゲンサイ ピーマン にはら トマト とうがらし	キャベツ たまねぎ にんにく もやし なし	ごぼう さとう	ごまあぶら	656	30.1	353	2.6
29月	<p><b>★青谷弥生の里献立について</b> 地元青谷町の食材を使った献立です。上寺地遺跡の近くで栽培された古代米(黒米)を使った赤飯は青谷の歴史を感じさせられるご飯です。夏泊で獲れたわかめもうしお汁に使用しました。青谷の恵みをいただきます！</p>	上寺地赤飯		はまち団子の煮付け	あさりと置酒わかめのうしお汁 小煮物	デザートほか	はまち あさり 豆腐 たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	しょうが ごぼう だいこん ほししいたけ かんぴょう	ごぼう さとう ごむぎこ こんにやく さとう	ぎんなん くろまい さといも でんぷん こんにやく	781	35.7	482	2.7
30月	<p><b>★とりっこカレーについて</b> とりっこカレーは、鳥取市の学校栄養士の献立開発で生まれた献立の1つです。鳥取の野菜をたくさん取り入れることと、豆腐竹輪を使うという斬新な発想から誕生しました。</p>	ご飯		たらのチーズフライ	とりっこカレー らっきょうサラダ	デザートほか	たら かまぼこ たまご ふたにく ちうふちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ スイートコーン なし にんにく らっきょう キャベツ	ごぼう ごむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	781	35.7	482	2.7
31火	<p><b>★さわらについて</b> ほっそりとした体形ですが、白身魚にしては油のついていてコクがあり栄養も豊富です。血圧を正常に保ってくれるカルシウムや成長期のみなさんにとって大切なビタミンB2、ビタミンDなどを多く含んでいます。</p>	米粉パン		さわらのバジル焼き	キャロットポタージュ はるさめサラダ	デザートほか	さわら ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ レモン しめじ バジル キャベツ えだまめ	ごぼう さとう ごむぎこ じゃがいも はるさめ	あぶら	667	26.5	294	2.5

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。