

平成29年度



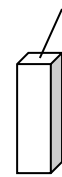
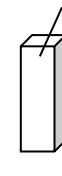
1月の予定献立表



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

鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				
				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 kcal	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					
9	火	ご飯		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白かまぼこと こまつなの煮びたし	黒豆	ぶり とりにく かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん せり こまつな はくさい	だいこん しいたけ はくさい	ごはん しらたまもち さとう		小学校 681 中学校 785	小学校 26.3 中学校 30.5	小学校 15.6 中学校 17.4	小学校 2.3 中学校 2.8	★正月献立★…正月は、幸せや豊作をもたらす歳神様を迎える行事です。歳神様にお供えするおせち料理には、一つ一つに縁起のよい意味や願いが込められています。今日は、成長するたびに名前が変わるぶりや、縁起のよい赤色をした金時にんじんの入った「白玉雑煮」、その他に紅白かまぼこ、黒豆を取り入れています。
10	水	大山小麦 キャロットパン		カレーメンチカツ	かぶとベーコンのスープ ブロッコリーの温サラダ		とりにく とりレバー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	かぶ たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	キャロットパン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	631 754	23.5 27.4	22.7 26.4	3.0 3.8	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、β（ベータ）-カロテンやビタミンCを多く含む緑黄色野菜です。β（ベータ）-カロテンは、のどや鼻の粘膜を健康に保ち、ビタミンCは体の抵抗力を高める働きがあります。どちらかかぜ予防に役立って栄養素です。ブロッコリーの温サラダを食べて、かぜに負けない体をつくりましょう。
11	木	ご飯		いわしのおろし煮	みそおでん 油揚げとはくさいのうま煮		いわし とりにく さつまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが はくさい	ごはん さといも こんにやく さとう		645 724	26.8 29.7	15.4 16.4	2.2 2.3	●みそおでんについて…おでんは豆腐を竹串にさして焼いた田楽が由来とされ、その後今のような煮込んだおでんに変わっていきました。この田楽の「でん」に「お」を付けておでんと呼ばれるようになりました。今日は、魚の削り節でとっただしで鶏肉やさつま揚げ、根菜などを煮込み、みそやしょうゆで味付けしたみそおでんです。
12	金	ご飯		ホイコーロー	白ねぎと豆腐のスープ 大学いも		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	キャベツ にんにく きくらげ だいこん しろねぎ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごまあぶら	729 837	22.5 26.0	18.9 21.0	1.9 2.1	●ホイコーローについて…ホイコーローは、「回る」と「鍋」という漢字で表し、一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理するという意味があります。給食では豚肉と野菜を炒め合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンで味付けします。ピリ辛な味付けで野菜がしっかりとれ、ご飯が進む炒め物です。
15	月	ご飯		さばの塩焼き	みずなとゆばのすまし汁 切干大根の含め煮	みかんの タルト	さば ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな さやいんげん	はくさい しめじ きりぼしだいこん	ごはん さとう みかんのタルト		690 783	25.8 30.8	18.7 20.6	2.2 2.5	●みずなについて…寒さが厳しくなる冬に旬を迎える野菜です。霜に当たると葉がやわらかくなり、甘みが増します。また、かぜ予防に役立つβ（ベータ）-カロテンやビタミンC、骨を作るもとになるカルシウムなどの栄養がぎゅっと凝縮されます。栄養たっぷり旬のみずなを味わいましょう。
16	火	ご飯		若鶏肉のから揚げ	もずくのみそ汁 白ねぎのしょうが炒め		とりにく とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	だいこん しろねぎ もやし しょうが はくさい	ごはん でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	713 850	26.6 31.8	25.5 31.1	2.5 2.9	●しょうがについて…給食では鳥取市気高町のしょうがを使っています。しょうがは11月頃に収穫して「しょうが穴」で保管され、その間に辛味や風味が増します。今日は、すりおろしたしょうがを炒め物に使いました。しょうがの辛味成分には、体を温める働きがあるため、寒さが厳しくなるこの時期に取り入れました。
17	水	大山小麦 コッペパン		ミートボール	冬野菜のトマトスープ ジャーマンながいも		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	はくさい かぶ たまねぎ	コッペパン マカロニ さとう ながいも		571 659	23.6 26.5	17.5 19.5	3.3 4.0	●ながいもについて…ながいもは、生のまますりおろすとネバネバに、切るとシャキシャキに、火を通すとホクホクになるなど、調理方法によっていろいろな食感が楽しめる食材です。今日は、鳥取県産のながいもをたっぷり使って、ホクホクとした食感の「ジャーマンながいも」を作りました。
18	木	ご飯		信田煮	さつまいものみそ汁 根菜のかみかみ炒め	(中) かりかり だいず 大豆	とりにく あぶらあげ みそ ちくわ (中) かりかりだいず	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし さやいんげん	はくさい えのきたけ しろねぎ ごぼう れんこん スイートコーン グリーンピース	ごはん さとう こんにやく さつまいも	あぶら	638 734	20.9 24.5	16.0 17.2	2.3 2.6	★かみかみ献立★…よくかんで食べることで、食材そのものの味をよく感じることができるので、味覚の発達に役立ちます。今日は、「ごぼう・れんこん・こんにやく」といったかみごたえのある食材を使った、「根菜のかみかみ炒め」を献立に取り入れました。よくかんで、味わって食べましょう。
19	金	ご飯		いかのフライ	酒ノ津わかめのスープ 大山ルビー豚の温サラダ	いっしょく 一食ごま ドレッシング	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ	ごはん はるさめ パンこ こむぎこ	あぶら ごま ドレッシング	640 753	21.3 26.0	17.6 20.3	2.2 2.6	★ふるさと鳥取お宝献立★…今月のお宝食材の「大山ルビー」は、大山赤ぶたと黒豚をかけ合わせた品種です。6年かけて研究され、平成20年に誕生しました。うまみ成分のオレイン酸を多く含む大山赤ぶたと、肉のきめが細かく、おいしさに評判のある黒豚のよさを受け継いでいます。

※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」がご覧いただけます。

平成29年度



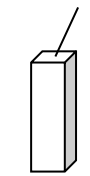
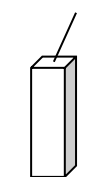
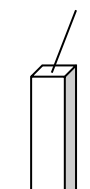
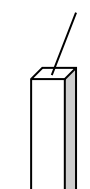
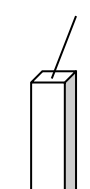
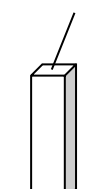
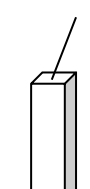
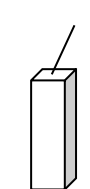
1月の予定献立表



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

鳥取市立第一学校給食センター

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だい ぐん 第1群	だい ぐん 第2群	だい ぐん 第3群	だい ぐん 第4群	だい ぐん 第5群	だい ぐん 第6群					
22	月	ご飯		はたはたのから揚げ	なめこと こまつなのみそ汁 ひじきの炒り煮		はたはた みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	なめこ だいこん はくさい れんこん	ごはん こむぎこ でんぶん ふ さとう	あぶら	小学校 582 中学校 723	小学校 19.8 中学校 25.4	小学校 14.8 中学校 20.4	小学校 2.2 中学校 3.1	●はたはたについて…鳥取県でののはたはたの水揚げ量は全国でも上位に入ります。鳥取県で獲れるはたはたは、脂のりがよく、煮付けにしたり一夜干しにして焼いたりいろいろな料理でおいしくいただけます。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。
23	火	ご飯		根菜入りつくね	しゅんぎくのかきたま汁 炒り豆腐		とりにく ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	はくさい しろねぎ たまねぎ えだまめ れんこん ごぼう	ごはん さといも さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	635 730	24.1 27.7	17.3 19.1	2.5 3.0	●しゅんぎくについて…今日は、しゅんぎくをかきたま汁に入れました。しゅんぎくの名前は、葉の形が菊に似ていること、春先に花を咲かせることが由来です。独特の香りがある野菜ですが、この香り成分には食欲を増進させたり、おなかの調子を整えたり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	大山小麦 コッペパン		あごカツ	牛骨ラーメン チンゲンサイの 塩こうじ炒め	ちゅう (中) 二十世紀梨 ゼリー	あご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たけのこ きくらげ もやし キャベツ	コッペパン ちゅうかめん しおこうじ パンこ こむぎこ (中) なしゼリー	あぶら	610 771	23.6 28.1	22.0 25.7	3.9 4.8	 ととりの味 献立 今日は、鳥取県で水揚げ量が多いあごのすり身で作った「あごカツ」と、全国でもめずらしい、牛の骨のだしでスープを作った「牛骨ラーメン」を取り入れました。どちらも、鳥取県の中部から西部で生まれ、県民に親しまれている料理です。給食用にアレンジして提供します。
25	木	ご飯		フランクフルト	鳥取和牛カレーシチュー だいこんの温サラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく だいこん	たまねぎ じゃがいも キャベツ なし	ごはん じやがいも	あぶら	745 865	24.5 28.3	23.5 27.2	2.8 3.4	 ととりの味 献立 5年に1度行われる和牛の品評会が、昨年宮城県で開催されました。全国から多くの牛が集まる中、鳥取県から出品された牛は、肉質のよさなどを競う部門での日本一をはじめ、とてもよい成績を残しました。今日は、カレーに角切りにした鳥取和牛を入れています。鳥取和牛のおいしさを味わってください。
26	金	玄米ご飯		ハンバーグの らっきょうソースかけ	豆腐竹輪と 白ねぎのすまし汁 砂丘かんしょの甘煮	しょう (小) 二十世紀梨 ゼリー	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	らっきょう だいこん しめじ ごぼう しろねぎ さやいんげん	げんまいごはん さとう でんぶん さつまいも こんにやく (小) なしゼリー		674 739	23.3 26.6	14.4 15.8	2.7 3.2	 ととりの味 献立 豊かな自然に囲まれた鳥取県には、多くの特産物があります。今日は、らっきょうや豆腐竹輪を取り入れました。また、地元で収穫されたさつまいもの「砂丘かんしょ」も使い、鳥取の味が詰まった献立にしました。地元の味覚を味わって、感謝していただきます。
29	月	ご飯		テジコギブルコギ	トックのスープ フルーツミックス		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ にんにく ほししいたけ はくさい しろねぎ りんご みかん みかんゼリー	ごはん でんぶん さとう トック	ごま あぶら	626 714	22.5 25.5	12.1 13.2	1.8 2.1	 オリンピック開催国 献立 2月9日からピョンチャンオリンピックが始まります。今日は、開催国の韓国料理です。豚肉で作った焼肉のテジコギブルコギや、トックを献立に取り入れました。トックは米でできたもちのことで、汁物や炒め物に使われます。今日は、牛肉や野菜と一緒にスープに入れました。
30	火	ご飯		赤がれのいの 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 しろねぎ ほししいたけ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さといも こんにやく	あぶら	658 759	25.8 29.7	15.8 17.6	2.1 2.6	 郷土料理 献立 郷土料理は、その地域の気候や風土に合わせて、地域の産物を上手に活用した料理として伝えられてきたものです。今日は、鳥取県の郷土料理として昔から作り続けられている「いもこん鍋」と「うの花の炒り煮」を取り入れました。
31	水	大山小麦 全粒パン		わかどりにく 若鶏肉のレモン焼き	にんじんのポタージュ ほうれんそうの アーモンドソテー		とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー ほうれんそう レモン	たまねぎ キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	606 726	28.1 33.3	22.2 26.0	2.7 3.4	●にんじんについて…にんじんは年中出回りますが、今の時期が旬の野菜です。また、今月から賀露・湖山・末恒地区で作られた地元の にんじん を使っています。砂地で作られている にんじん は、やわらかく甘みがあるのが特徴です。地元で作られた、旬の にんじん を味わっていただきます。

※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」「給食シシビ」がご覧いただけます。