



1月の予定献立表



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	
							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	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	小学校 26.3	小学校 15.6	小学校 2.3	★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 あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	小学校 631	小学校 23.5	小学校 22.7	小学校 3.0	●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。どちらもかぜ予防に役立つ栄養素です。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	小学校 645	小学校 26.8	小学校 15.4	小学校 2.2	●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なりました。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、魚の削り節でとただして鶏肉やさつま揚げ、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 豆腐	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 あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも	小学校 729	小学校 22.5	小学校 18.9	小学校 1.9	●ホイコーローについて…ホイコーローは、漢字では「回」と「鍋」という字が使われており、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、トウパ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	小学校 690	小学校 25.8	小学校 18.7	小学校 2.2	●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。栄養たっぷりの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 豆腐 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	小学校 713	小学校 26.6	小学校 25.5	小学校 2.5	●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。11月頃に収穫されたしょうがは「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	小学校 571	小学校 23.6	小学校 17.5	小学校 3.3	●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として、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)かりかり大豆	とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	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	小学校 638	小学校 20.9	小学校 16.0	小学校 2.3	★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と、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 こまつな	だいこん キャベツ	ごはん はるさめ パンこ こむぎこ	小学校 640	小学校 21.3	小学校 17.6	小学校 2.2	★ふるさと鳥取のお宝献立★…今月のお宝食材の「大山ルビー(RB)」は、大山赤ぶたと黒豚を掛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。



1月の予定献立表



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・ 菌をつくる(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					
22	月	ごはん		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	デザート ほか	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 ふ さとう	あぶら	小学校 582	小学校 19.8	小学校 14.8	小学校 2.2	●はたはたについて…鳥取県で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と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	ごはん		根菜入りつくね	しゅんぎくのかきたま汁 炒り豆腐	デザート ほか	とりにく ぶたにく たまご 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	小学校 635	小学校 24.1	小学校 17.3	小学校 2.5	●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	デザート ほか	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 しほこうじ パンこ こむぎこ (中)なしゼリー	あぶら	610	23.6	22.0	3.9	 とっりの味 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」、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	ごはん		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	デザート ほか	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく だいこん キャベツ なし	ごはん じゃがいも	あぶら	745	24.5	23.5	2.8	 とっりの味 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	玄米ごはん		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	デザート ほか	ぎゅうにゅう 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 さつまいも こんにやく (小)なしゼリー	あぶら	674	23.3	14.4	2.7	 とっりの味 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しょう。
29	月	ごはん		テジコギブルコギ	トックのスープ フルーツミックス	デザート ほか	ぶたにく ぎゅうにゅう	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 さとう トック	ごま あぶら	626	22.5	12.1	1.8	 オリンピック開催地 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、開催地の韓国料理です。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	ごはん		赤がれの 甘酢あんかけ	いもこん鍋 うの花の炒り煮	デザート ほか	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 さといも こんにやく	あぶら	658	25.8	15.8	2.1	 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		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	デザート ほか	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	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	28.1	22.2	2.7	●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。