

平成30年 1月 予定献立表

あけましておめでとうございます

今年も、安全でおいしい給食づくりに努めることで、みなさんが元気に学校生活を送れるようにサポートしていきたいと考えています。

どうぞよろしくお願ひします。

河原学校給食センター一同



今月のめあて

学校給食のことをよく知ろう



鳥取市立河原学校給食センター

おせち料理にこめられた願いを知ろう

お正月に食べるおせち料理の一つ一つには、いろいろな願いが込められています。あなたはどのおせち料理を食べましたか？振り返ってみましょう。

黒豆



まめで健康に暮らせますように
という意味があります。

えび



腰が曲がるまで長生きできる
ようにという意味があります。

かずのこ



子孫繁栄を祈る
という意味があります。

伊達巻



知識が増えるように
という意味があります。

全国学校給食週間（1月24日～30日）が近づいてきました。今年度の鳥取市のテーマは・・・『とっとりっ子の「いただきます！」～お宝発見！学校給食～』です。私たちが暮らしている鳥取は、新鮮でおいしい食材の宝庫です。今年も河原町、用瀬町、佐治町で作られた食材や、鳥取県の食材をふんだんに使った献立を考えました。また、各学校からのリクエスト献立や、冬季オリンピック応援献立（韓国料理）も登場します。



日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	献立				食べ物のほたらき				エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分			
			主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品					おもにエネルギーのもとになる食品		
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜					その他の野菜 果 物	こく類・いも類 さとう・菓子	あぶら 油 類
9	火	★【正月献立】★ みなさんはお正月にどんなお雑煮を食べましたか？鳥取県の東部では小豆雑煮が多いですが、今日の給食の雑煮はしょうゆ仕立てです。他にも、おせち料理に欠かせない黒豆もデザートに取り入れました。	だいこん菜めし		さばの 塩こうじ焼き	白玉雑煮 さといもとだいこんの含め煮	かりかり黒豆	さば とりにく ひらてん くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな しろねぎ さとう	だいこん はくさい しろねぎ さとう	こめ しおこうじ さといも さとう	(小) 662 (中) 766	(小) 27.6 (中) 32.4	(小) 293 (中) 313	(小) 3.0 (中) 3.5	
10	水	★白ねぎについて 冬が旬の野菜で、河原町、用瀬町、佐治町でもたくさん作られています。今日は角切りにした豚肉を揚げ、河原町で作られた白ねぎの入ったソースでからめました。	ご飯		豚肉の 白ねぎソース がらめ	なめこと豆腐のみそ汁 はくさいの煮びたし		ぶたにく かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが はくさい しろねぎ なめこ たまねぎ	こめ さとう あぶら	656 765	29.4 33.9	355 386	2.5 3.0	
11	木	★花野菜について ブロッコリーやカリフラワーは、植物の花のつぼみの部分を食べるため、花野菜と呼ばれています。花野菜には、かぜを予防する働きのあるビタミンCが多く含まれています。	チキンライス		たらフライの なし 梨ソースかけ	冬野菜のコンソメスープ 花野菜サラダ		とりにく たら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ブロッコリー	たまねぎ だいこん なしピューレ キャベツ はくさい カリフラワー えだまめ	こめ さとう	618 717	22.7 26.5	298 314	3.1 3.8	
12	金	★ちゃんこ鍋について ちゃんこは、相撲部屋で力士が作る料理のことをいいます。今日は大相撲にちなんで、鳥取県や地元の食材をふんだんに使った塩ちゃんこ鍋を作りました。	ご飯		境港サーモンの みそかけ	とっとりちゃんこ鍋 干草和え	しょう (小)あたご梨	サーモン ロースハム みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが だいこん しろねぎ えのきたけ はくさい もやし にんにく (しょう)なし	こめ さとう ごまあぶら	636 737	26.6 31.2	321 341	2.2 2.9	
15	月	★しゅんぎくについて 今日のごま和えには、河原町産のしゅんぎくが入っています。しゅんぎくは、ビタミンやカルシウム、鉄分が豊富な緑黄色野菜です。中でも、皮膚や粘膜を丈夫にするベータカロテンという栄養が豊富に含まれています。	米粉パン		ささみの フレーク焼き	カレーうどん しゅんぎくのごま和え	 (中)あたご梨	ささみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しゅんぎく	はくさい たまねぎ キャベツ (ちょう)なし	こめこパン パンこ コーンフレーク うどん	ノンエッグマヨネーズ ごま	688 795	34.7 40.2	330 350	3.4 4.0
16	火	★ながいもについて ながいもは、鳥取県の特産物の一つです。今日は、北栄町産の砂丘長いもを使ってアレンジした「ジャーマンながいも」です。ながいもの食感を味わってください。	ご飯		ハンバーグの デミグラスソース かけ	はるさめのスープ ジャーマンながいも		とりにく ぶたにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ パセリ	もやし たまねぎ	こめ さとう はるさめ ながいも	あぶら	663 763	23.2 26.3	323 342	2.6 3.4
17	水	★さわらについて さわらは白身魚の一つです。味があっさりしているので、濃い目の味付けと良く合います。今日は鳥取港で水揚げされたさわらに甘酢をからめました。隠し味には佐治町産の梨ピューレを使っています。	ご飯		さわらの 甘酢がらめ	さつまいものみそ汁 ごぼうのピリ辛炒め		さわら あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ なしピューレ はくさい しょうが	こめ さつまいも でんぶん こんにゃく こむぎこ さとう	あぶら	697 819	27.6 32.5	312 332	2.2 2.6

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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30年

1月 予定献立表



こんげつ
今月のめあて

がっこうきゅうしょく
学校給食のことをよく知ろう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	立 名					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果 物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
18	木	★【かみかみ献立】★ 毎月8（歯）のつく日には、よくかんで食べる献立を取り入れています。 今日は、はたはたを揚げてかみごたえをアップさせた「はたはたのから揚げ」です。頭ごと食べられるように低温でじっくり揚げました。	しょうが そぼろご飯	 はたはたの から揚げ	 のっぺい汁  ブロッコリーのおかか炒め		とりにく はたはた かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう しょうが だいこん しろねぎ	こめ さといも さとう こんにやく ごまあぶら	あぶら	(小) 592 (中) 701	(小) 23.8 (中) 27.7	(小) 293 (中) 309	(小) 2.8 (中) 3.3	
19	金	★【ふるさととっとりお宝献立】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、「ふるさととっとりお宝献立」と題して鳥取県内のおいしい食材が登場します。12月のテーマは大山で育てられている「大山ルビー豚」です。スライスした大山ルビー豚を八宝菜に入れました。	 ご飯	 焼きぎょうざ	大山ルビー豚入り八宝菜 杏仁フルーツ		ぶたにく うすらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ターサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい みかん パイン もも	こめ ぎょうざのかわ でんぶん	あぶら	671 764	24.9 28	296 308	1.9 2.3	
22	月	★しょうがについて かぶのぼかぼかスープの中には、河原町産のしょうがが入っています。 しょうがは野菜の仲間で、色々な料理の隠し味として使われています。体を温める働きがあるので、寒い季節にはピッタリの食材です。	きなこ 揚げパン	 甘酢肉団子	かぶのぼかぼかスープ チンゲンサイのソテー		ぶたにく とりにく かまぼこ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンサイ	かぶ スイートコーン キャベツ しょうが エリンギ	コッペパン グラニューとう	あぶら	655 779	23.4 27.4	396 435	3.8 4.5	
23	火	★ますについて ますは、さけの仲間で、見た目も味もさけとよく似ています。見た目がピンク色なのは、「アスタキサンチン」という色素が含まれているからです。今日は、ますをムニエルにしました。	ご飯	 ますのムニエル	酒ノ津わかめのみそ汁 いりどり		ます あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん ごぼう はくさい えだまめ えのきだけ しょうが れんこん	こめ ごむぎこ こんにやく さとう	バター	680 789	26.7 31.1	301 319	2.2 2.7		
24	水	★【リクエスト献立(用瀬小学校6年 小林真乃さんが考えてくれました)】★ テーマは、「用瀬町、さじ町、河原町のこんだて」です。メッセージを紹介します。「サラダとカレーに、用瀬町、さじ町、河原町でとれた野菜をたくさん使用しました。」	 麦入りご飯	 イカリング	カレー 海そうサラダ	ミニクレープ	いか ぶたにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ しろねぎ なしピーレ にんにく	だいこん ごぼう こめ さといも じゃがいも ミニクレープ	あぶら	766 894	24.7 32.4	305 321	3.3 3.8		
25	木	★【リクエスト献立(千代南中学校3年B組 福田奈津子さんが考えてくれました)】★ テーマは、「体があったまる献立」です。メッセージを紹介します。「栄養バランス、色どりをよくなりました。」	ゆかりご飯	 さばのみそ煮	とん汁 ほうれんそうとツナの和え物		さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん キャベツ	こめ こんにやく さとう	あぶら	650 775	25.9 30.9	308 326	3.4 4.1	
26	金	★【オリンピック開催地応援献立(韓国料理)】★ 今年は、冬季オリンピックが韓国の平昌で開催されます。今日は、オリンピックにちなみ、韓国料理を給食に取り入れました。いつもとは違う給食を味わってください。	ご飯	 タッカンジョン (韓国風鶏のから揚げ)	トックスープ(韓国もちの入ったスープ) ナムル		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが しろねぎ にんにく もやし はくさい さりほしだいこん	こめ トック でんぶん ごまあぶら ごま さとう	あぶら	710 823	25.3 28.9	308 324	2.8 3.2	
29	月	★【リクエスト献立(河原第一小学校6年 山根歩未さんが考えてくれました)】★ テーマは、「野菜いっぱいこんだて」です。メッセージを紹介します「いろいろな種類の野菜を入れたメニューにしました。」	アップルパン	 豆腐ハンバーグ	カブのクリームシチュー ほうれんそうサラダ	スイートポテト	とりにく とうふ ベーコン いとかまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ほうれんそう	はくさい かぶ キャベツ りんご	コッペパン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	758 893	23.6 27.5	663 744	3.5 4.1	
30	火	★【郷土料理献立】★ 給食週間最終日は郷土料理献立です。どんどろけ飯は、炒めた豆腐が入ったご飯で鳥取県の郷土料理の一つです。「どんどろけ」とは鳥取の方言で「雷」のことです。豆腐を炒める時の音がかみなりに似ていることから、この名前がつけました。	どんどろけ飯	 かれいの から揚げ	いもこん汁 ひじきの炒り煮		とうふ あぶらあげ かれい とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう だいこん しろねぎ	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら	626 667	27.6 28.2	370 372	3.3 3.1	
31	水	★ホイコーローについて ホイコーローは中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めた後、テンメンジャンという甘いみそと、トウバンジャンという辛いみそを組み合わせさせて味付けをしています。	ご飯	 ホイコーロー	中華スープ 大学いも		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし キャベツ はくさい スイートコーン	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	679 787	23.7 27.5	305 319	2.2 2.6	

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。
○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。