



学校給食のことをよく知ろう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉類 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
9	火	★正月献立★…今日は正月献立です。成長とともに名前がかわる出せ魚のぶりを照り焼きに、だいごんの白、にんじんの赤でおめでたい意味を表した紅白なます、そしてあずき雑煮を取り入れました。あずき雑煮は、鳥取の郷土料理です。	大山小麦 コッペパン		ぶりの照り焼き	あずき雑煮 紅白なます	ふり かまぼこ		ぎゅうにゅう	きんときにんじん	しょうがだいごん	コッペパン さとう でんぶん しらたまもち さつまいも あずき	771 926	27.6 32.5	325 349	2.1 2.9	
10	水	今日の「豚肉ときのこの因幡のたれ炒め」に使っているたれは、鳥取市産の梨やりんご、にんにく、みそなど地元の食材を使って手づくりされたものです。野菜や果物の風味がまった因幡のたれは、肉や野菜によく合います。	ご飯		豚肉ときのこの 因幡のたれ炒め	はるさめスープ 大学いも		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ はくさい きくらげ しろねぎ	こめ はるさめ さつまいも さとう みずあめ	691 823	21.4 24.7	338 364	1.5 1.9	
11	木	さといもは、山でとれる「やまいも」に対し、里でとれるいもであることから名付けられました。日本に伝わったのは縄文時代で、とても歴史のある食べ物です。今日は、鹿野町産のさといもを使ったみそ汁です。	ご飯		さわらの 甘露がらめ	さといものみそ汁 ブロッコリーの和え物	さわら あぶらあげ みぞ ロースハム		ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいごん しろねぎ はくさい	こめ でんぶん こむぎ さとう さといも こんにやく	655 780	27.2 31.8	301 317	2.3 2.7	
12	金	今日のデザートはあたご梨です。あたご梨は二十世紀梨と今村秋梨という品種の自然交配によってできたと言われてます。梨は400g程度のものが一般的ですが、あたご梨は1kgを超える大きさとなります。今日は鳥取市産のものを使用しました。	麦ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	だいごんとわかめの すまし汁	あたご梨	ぎゅうにく ぶたにく くらめ	ぎゅうにゅう わかめ	とうがらし にんじん ねぎ	らっきょう たまねぎ しろねぎ にんにくしょうが だいごん なし えのきたけ	こめ むぎ さとう	659 782	25.5 29.6	300 317	2.3 2.6	
15	月	緑黄色野菜とは、色の濃い野菜のことをいいます。緑黄色野菜には、目の働きを守り、粘膜や皮膚、髪の毛などを丈夫にするビタミンAが含まれています。今日は、鹿野町産のにんじんをたっぷり使って、にんじんのグラタンを作りました。	大山小麦 黒糖パン		にんじんのグラタン	カレーポトフ ほうれんそうの洋風卵とじ		とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ だいごん ほししいたけ エリンギ	コッペパン こくう じゃがいも	629 763	23.5 27.6	451 510	3.4 4.0	
16	火	鳥取県で水揚げされるはたはたは、脂がのっておいしいと全国的に有名です。特に全長20cm以上のものは「とろはた」と呼ばれ、とろけるような旨さだと言われてます。給食では、鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。	だいごん 菜飯		はたはたのから揚げ	ゆばのみそ汁 ながいものゆず和え	はたはた ゆば どうふ みぞ かまぼこ		ぎゅうにゅう わかめ	だいごん にんじん ねぎ	だいごん ゆず	こめ でんぶん こむぎ ながいも さとう	619 760	23.4 29.8	339 364	3.2 3.8	
17	水	しゅんぎく特有の香りは、森林浴の主な香りの一つで、心を落ち着かせて気分をリフレッシュさせる働きがあります。また、しゅんぎくに含まれるビタミンAとビタミンCの相乗作用で免疫力が高まり、かぜなどの感染症の予防にも役立ちます。	ご飯		さけの 塩こうじ焼き	すき焼き しゅんぎくのおかか和え		さけ ぎゅうにく やきどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	はくさい たまねぎ ごぼう エリンギ しろねぎ	こめ しおこうじ こんにやく ふ さとう	587 698	28.8 34.2	392 428	2.3 2.8	
18	木	★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、顔や頭の筋肉が動くことで、脳の血液の流れがよくなり、脳が活性化して記憶力や集中力アップにつながります。今回は、若鶏肉とさつまいものかみかみ揚げを作りました。	麦ご飯		若鶏肉と さつまいもの かみかみ揚げ	かす汁 チンゲンサイのじゃこ炒め		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい だいごん えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ むぎ でんぶん さつまいも さとう さけかす	689 829	23.7 27.7	351 377	2.3 2.7	
19	金	★ふるさと鳥取お宝献立★…1月の鳥取お宝食材は、『大山ルビー』です。大山ルビーは、肉質に優れたブランド豚、鳥取県オリジナル品種です。柔らかく、うま味があつた大山ルビーを味わって食べてください。	ご飯		はまちの ねぎ塩焼き	さといもの豆乳スープ 大山ルビー豚の しょうが炒め		はまち ウィンナー とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ	はくさい コーン だいごん しょうが	こめ さといも さとう でんぶん	678 806	29.7 34.8	275 284	2.0 2.5	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・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 学校給食予定献立表 その2



【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

学校給食のことをよく知ろう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
22	月	今日は、鳥取県産の牛肉やごぼう、しめじ、鹿野町産のニンジン、白ねぎを使用してカレーうどんを作りました。鳥取の旬の食材がたっぷりとつまった、鹿野給食センターこだわりのカレーうどんです。	大山小麦 コッペパン		ささみのパン粉焼き	カレーうどん みずなのサラダ		ささみ ぎゅうにく シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ ごぼう しめじ しろねぎ だいこん	コッペパン パンこ うどん さとう	ノンエッグマヨ ネーズ カレールー あぶら ドレッシング	小学校 619	29.4	333	3.2
23	火	今日は、手作りのつくねをいれた寄せ鍋を作りました。鳥取県産の鶏ひき肉に鹿野町のしょうがとみそを入れています。鶏肉のうま味としょうがの香りが効いた一品です。	ご飯		たらの レモンみそ焼き	てごねつくねの寄せ鍋 キャベツの茎わかめ炒め		たら みぞ とりにく たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん しゆんぎく とうがらし	レモン しょうが はくさい えのきたけ しいたけ キャベツ だいこん	こめ さとう でんぶん しらたまち しらたき	ごま ごまあぶら	593	29.6	353	2.9
24	水	★中学校リクエスト献立★…1月24日から30日は全国学校給食週間です。1日目の今日は、『中学校リクエスト献立』です。人気ナンバー1の献立は、若鶏肉のから揚げでした。野菜たっぷりのもずくスープもランクインです。	ゆかりご飯		若鶏肉の から揚げ	もずくスープ たことだいこんの酢の物	いちご クレープ	とりにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	しそ にんじん	はくさい コーン しろねぎ だいこん	こめ でんぶん こむぎこ さとう クレープ	あぶら ごま	727	27.3	324	3.2
25	木	★鳥取の郷土料理献立★…今日は、鳥取の郷土料理である、「どんどろけ飯」と「いもこん汁」を作りました。「どんどろけ」とは、方言でかみなりのことです。豆腐を炒める音がかみなりの音に聞こえることから名がつけました。	どんどろけ飯		はまちの ゆずだれかけ	いもこん汁 ひじきの炒り煮		とうふ はまち とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう ゆず だいこん しろねぎ えだまめ	こめ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく しらたき	あぶら	716	28.4	338	3.0
26	金	★オリンピック開催地応援献立★…2月9日に開幕するビョンチャンオリンピックにちなんで韓国献立です。チヂミとは、水でといた小麦粉に様々な食材を合わせて、平たく焼いた料理です。今日は、鳥取県産の豚肉やいか、白玉粉を入れてかみこたえのあるチヂミにしました。	ご飯		いかと豚肉の チヂミ	トックスープ 温ナムル	かんこく 韓国のり	ぶたにく いか とうふ みぞ	ぎゅうにゅう カルピス のり	にら とうがらし にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい だいこん もやし	こめ こむぎこ しらたまこ トックス さとう	ごまあぶら ごま	647	23.6	333	2.8
29	月	★小学校リクエスト献立★…給食週間の3日目は、小学校のリクエスト献立にしました。小学校1年生の国語「サラダでげんき」のりっちゃんサラダや、鹿野町産のきなこ大山小麦コッペパンを使用した揚げパンです。	きなこ 揚げパン		ハンバーグの おろしソースかけ	コーンスープ りっちゃんサラダ		きなこ ぎゅうにく ぶたにく たまご ローズハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ドライマト	たまねぎ だいこん まいたけ しろねぎ コーン きゅうり キャベツ	コッペパン グラニューとろ パンこ さとう でんぶん	あぶら	645	28.6	324	2.7
30	火	★鹿野っ子のお室献立★…給食週間最終日は、鹿野の自慢の食材がぎゅぎゅとつまったお室献立です。鹿野地鶏やきぬむすめ、白ねぎ、しょうが、みそ、切干大根、ゼラートなど…ぜひ鹿野の味を味わってください。	鹿野地鶏の 炊き込み ご飯		鹿野白ねぎの 和風オムレツ	お宝食材 豆乳しょうがのみそ汁 切干大根の含め煮	セレクト ゼラート Aミルク Bチョコチップ Cブルーベリー	とりにく ぎゅうにく たまご とうふ とうにゅう みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ほしいたけ しめじ しろねぎ はくさい えのきたけ せいほしだいこん えだまめ	こめ さとう しらたき ゼラート		645	27.3	392	3.4
31	水	さばのように背の青い魚には、エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸という脂がたくさん含まれています。この脂は、血液の流れをよくし、脳の働きを活発にします。今日は、鳥取県産のさばを使ったスタミナ揚げです。	ご飯		さばのスタミナ揚げ	にらたま汁 いかりビーフン		さば みぞ たまご いか	ぎゅうにゅう	ねぎ にら にんじん みずな	しょうが にんにく かぶ えのきたけ ほしいたけ キャベツ	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぶん ビーフン	ごま あぶら ごまあぶら	731	30.3	318	2.7
														731	35.4	337	3.0

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。