

平成30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・豆腐品）	2群（牛乳・小魚・海産物）	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）	Kcal	g	g	g	
8	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つくりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。		七草ご飯		さわらの薬味ソースかけ	雨滝ゆばのすまし汁 しゅうぎくとはくさいのおかか和え	かりかり黒豆	さわら ゆば あぶらあげ くろまめ	ぎゅうにゅう こんぶ	だいこんば しゅうぎく せり にんじん とうがらし	にんにく しょうが しろねぎ えのきだけ たまねぎ だいこん ほししいだけ	ごはん さとう	小学校 629 中学校 714	24.7 28.1	323 338	2.3 2.8	
9	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。		大山小麦 コッペパン		竹輪のスイート チリマヨ揚げ	コンソメスープ ジャーマンながいも		ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ かぶ もやし	こっぺばん さとう ながいも	あぶら マヨネーズ	687 784	30.6 34.8	332 354	2.5 2.9
10	木	★たらについて たらはたんぱく質を多く含み、脂肪分の少ない白身魚です。身がやわらかく味もあっさりしていて、かまぼこなどの練り物にも使われます。今日は、フライにしました。カレーにぴったりの主菜です。		ご飯		たらフライ	ポークカレー ブロッコリーサラダ		ふだにく たら かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー	たまねぎ えだまめ にんにく なし キャベツ スイートコーン	ごはん ながいも じゃがいも パンこ ごむぎこ	あぶら	667 797	25.8 30.0	283 296	2.5 2.9
11	金	★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、あくが少ないので、みそ汁やめもの、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		豚肉のみそ焼き	こまつなのかきたま汁 きんぴらごぼう		ふだにく みそ たまご とうもろこし さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん とうがらし	たまねぎ ごぼう えだまめ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごま	741 881	32.4 39.0	441 486	2.5 3.0
15	火	★はまちについて はまちはアジ科の魚で、ぶりの若い時の呼び名です。 ぶりは、モジャコ→ツバス→はまち（40センチくらいまで）→マルゴ→ブリ と名前がかわる出世魚です。		ご飯		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 とりにく ふだにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ みずな きくらげ ほししいだけ	ごはん でんぶん ピーマン さとう	あぶら ごまあぶら	739 873	23.3 26.7	345 370	1.8 2.1
16	水	★小豆について 鳥取県の雑煮は「ぜんさい」のように小豆を使い甘く仕上げてあります。今日は、青谷町の上寺地遺跡で栽培された小豆を使用しました。遺跡で小豆が見つかったことから栽培を始めたそうです。歴史を感じますね。		米粉パン		若鶏肉の照り焼き	あずき雑煮 バンサンスー		とりにく あずき ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが きゅうり もやし	こっぺばん さとう さつまいも もち はるさめ	ごまあぶら	663 754	25.1 27.7	330 348	1.9 2.1
17	木	★ながいもについて 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ぶん質には、消化酵素が多くとても消化のよい芋類です。		ご飯		千草焼き	筑前煮 ながいもとわかめの酢の物		とうもろこし たまご ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん フロッキー	えだまめ だけのこ ごぼう ほししいだけ	ごはん さとう ながいも じゃがいも こんにゃく	あぶら	768 899	30.3 35.2	308 326	2.4 2.8
18	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。今月のふるさと食材は「白ねぎ」です。これからの季節には欠かせない食材です。白ねぎは日光が当たらないように土をかぶせて育てます。土寄せを行うことで白くて長い白ねぎができます。		ご飯		揚げ出し豆腐	白ねぎたっぷりようこそ豆乳汁 だいこんのべっこう煮		とうもろこし あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん とうがらし	しょうが えのきだけ だいこん ほししいだけ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	566 678	23.3 28.1	399 462	2.8 3.3
21	月	★切干大根について だいこんを干すことによって栄養が凝縮され、大根のうまみが糖分にかわり甘くなります。成長期に欠かせないカルシウムを多く含みます。今日は切干大根の含め煮です。		ご飯		若鶏肉とさつま芋のゆず香和え	わかめとかまぼこのすまし汁 きりたんぽ だいこん 含め煮		とりにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ゆず えだまめ スイートコーン もやし しろねぎ	ごはん さつまいも さとう		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。

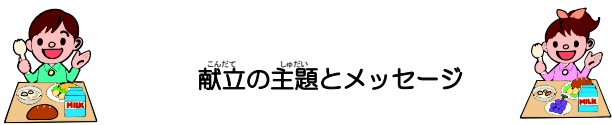
平成30年度 1月学校給食予定献立表



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・豆腐品）	2群（牛乳・小魚・海産）	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	火	★さばについて さばに含まれる脂質のDHA（ドコサヘキサエン酸）は、脳や神経の発達記憶力の向上に重要な働きがあるとされています。 きょうはみりんとしょうゆの味つけの焼きものです。	あかねご飯		さばのみりん焼き	白置のかす汁 ゆでブロッコリー	さば ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん しめじ	ごぼう さけかす	あぶら	620 719	25.9 29.9	291 306	2.1 2.4	
23	水	★だいずについて チリコンカンのメイン食材は「だいず」です。青谷町産のだいずを使用しています。だいずは肉や魚と同じくらいたんぱく質を含んでおり「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質は主に筋肉を作る働きがあります。	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	ふわふわたまごスープ 洋風ひじき	ぶたにく ベーコン だいず かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ピーマン さやいんげん トマト パセリ	たまねぎ にんにく スイートコーン	こっぺばん でんぶん パンこ さとう	あぶら	679 789	27.1 31.2	278 290	1.4 1.6	
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！」～みんなでenjoy学校給食～1月24日～1月30日は全国学校給食週間																	
24	木	★1月24日～30日は全国学校給食週間です！ 今年のテーマは『とっとりっ子の「いただきます！」～みんなでenjoy学校給食～です。今日の献立は学校給食献立コンテスト受賞献立です。「因幡のあじつくね」「らっきょうといかのポテトサラダ」が受賞献立です。	ご飯		因幡のあじつくね	はるさめスープ らっきょうといかのポテトサラダ	とっとりっ子のり	あじ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しゅうね きくらげ ごぼう きゅうり たまねぎ らっきょう	ごぼう パンこ はるさめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら マヨネーズ	647 753	21.6 24.7	304 315	2.1 2.5
25	金	★鳥取の味 郷土料理献立について 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」。主に東部で食べられていた「じゃぶ煮」そして炒めたなますの「らかなます」の登場です。	どんどろけ飯		いわしの梅煮	じゃぶ煮 らかなます		とうふ とりにく やきとうふ いわし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たまねぎ しゅうね	ごぼう したらき さとう	あぶら ごまあぶら	621 716	26.8 30.7	397 428	2.9 3.4
28	月	★学校給食発祥の地・山形献立について 学校給食の始まりは、山形県鶴岡市のお寺が食事が満足に食べることのできない子ども達に簡単な昼食を振る舞ったことが始めとされています。いも煮やつぶした枝豆を使った焼き物や、菊の花びらを使った和え物などを作りました。	ご飯		ますの すんだみそ焼き	やまがた 山形いも煮 菊花和え	ラ・フランスゼリー	ます みそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きくのはな	えだまめ だいこん キャベツ ごぼう しょうが しゅうね	ごぼう さといも こんにゃく さとう ラ・フランスゼリー	マヨネーズ あぶら	656 745	30.1 34.6	353 366	2.6 3.0
29	火	★青谷弥生の里献立について 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（黒と、青谷小学校5年生が栽培し収穫した古代米（みどり米））を使った赤飯は、青谷歴史に触れることのできるご飯です。	上寺地赤飯		はまち団子の 煮付け	あさりと夏泊わかめのうしお汁 高野豆腐の五目煮		はまち あさり とうふ かまぼこ たまご こうやとうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	しょうが しゅうね だけのこ	ごぼう でんぶん さとう こんにゃく		781 879	35.7 38.9	482 548	2.7 3.0
30	水	★とっとりちゃんぽんについて とっとりちゃんぽんは、鳥取市の学校栄養士の献立開発で生まれた献立の1つで山陰の特産品「あご竹輪」の風味と、鳥取市産の白ねぎ、はくさい、鳥取県産のきくらげを使用しています。	大山小麦 全粒パン		多菜包子	とっとりちゃんぽん おからサラダ		あごちくわ おから たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ひじき	にんじん ブロッコリー	きくらげ だけのこ はくさい しゅうね スイートコーン しょうが キャベツ たまねぎ	こっぺばん ちゅうかめん でんぶん	マヨネーズ	723 834	28.3 32.1	316 333	2.5 3.0
31	木	★くるみについて くるみは人類最古の木の実とされていて、日本では縄文時代には食べられていたようです。英語では「ウォールナッツ」といいます。生活習慣病のリスクをさげる「オメガ3脂肪酸」が多く含まれており注目の種実類の1つです。	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		さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えのきだけ なめこ エリンギ たまねぎ	ごぼう でんぶん さとう さといも	あぶら くるみ	667 775	26.5 30.5	294 309	2.5 3.0

★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。

★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。