



平成31年 1月 予定献立表



今日の給食目標

がっこうきゅうしょく
学校給食のことをよく知ろう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム						
								赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)											
								おもにからだをつくる										おもにからだのちょうしをととのえる					
								1群	2群	3群	4群	5群	6群										
8	火	あけましておめでとうございます。今日は、お正月献立としておせち料理で食べられる『松風焼き』を出しました。松風焼きの裏側には何もついていないことから、隠し事がなく正直であるという意味がこめられています。	菜めし		松風焼き	心のみそ汁 黒豆の含め煮		ふたにく とりにく おから かまぼこ	とうふ みそ くろまめ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん あおな	たまねぎ えだまめ えのきたけ	こめ さとう ふ				小学校 681 中学校 824	30.9 37.8	343 370	2.4 3.2			
9	水	雑煮とは、歳神様にお供えしたその土地の産物とお餅を煮たものです。それぞれの地域によって、味付けが違ってきます。あずき雑煮は、鹿取県でよく食べられている雑煮です。	米粉パン		はまちフライの 白ねぎソースかけ	あずき雑煮 みずなの炒め物		はまち あずき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	しろねぎ もやし みずな	こめこパン さつまいも パンこ じゃがいもでんぶ	もち さとう こむぎこ ごま	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら		899 1082	34.8 41.7	341 371	2.3 3.0				
10	木	冬休み明けで疲れが出ている人はいませんか？休み明けは体調を崩しやすくなります。充実した学校生活を送るためにも、1日3食しっかり食べて規則正しい生活習慣を心がけるようにしてください。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		とりにく(しゅうまい) ふたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	しょうが しいたけ はくさい パイナップル たまねぎ みかん たけのこ なし キャベツ(しゅうまい)	こめ さとう だんご パンこ(しゅうまい) じゃがいもでんぶ				649 746	22.3 25.1	293 303	1.7 2.0				
11	金	ほうれんそうは茎に毒をむかえる緑黄色野菜です。病気を予防する働きのあるビタミンやカロテンのほか、体をつくるカルシウムや鉄も多く含まれている、栄養たっぷりの野菜です。	ご飯		いわしフライ	肉じゃが ほうれんそうの おひたし		いわし ふたにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし	こめ こんにゃく さとう じゃがいも こむぎこ パンこ				712 818	27.6 30.6	324 335	2.1 2.5				
15	火	『石狩汁』は、みそ汁の中にさけを入れた北海道の郷土料理です。北海道の石狩川付近でよく食べられていたため、この名前がついたといわれています。今日は石狩汁以外に、北海道でよく食べられている、から揚げの『ザンギ』も出しています。	ご飯		塩ザンギ	石狩汁 ほうれんそうの 炒め物		とりにく さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく しろうねぎ だいこん コーン キャベツ	こめ さとう じゃがいも じゃがいもでんぶ こむぎこ				688 819	27.4 31.8	334 356	2.3 2.8				
16	水	ヨーグルトは牛乳を乳酸菌から作られます。おなかの中の悪いバイキンをやっつけてくれて、おなかの調子を整える働きがあります。	大山小麦 コッパン		ハンバーグの ケチャップ ソースかけ	ポトフ 大豆サラダ	ヨーグルト	とうふ(ハンバーグ) おから(ハンバーグ) ウインナー だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ しょうが(ハンバーグ)	パン さとう じゃがいも				735 856	33.4 35.7	358 374	2.8 3.1				
17	木	かれいのは海の底に住む魚で、敵から身を守るために砂の殻に包んで自分の体の色を変える技を持っています。身の色は白く、コラーゲンというたんぱく質が多く含まれています。	ご飯		かれいの から揚げ	豚汁 かぼちゃの そぼろ煮		かれい ふたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	だいこん しめじ ごぼう しょうが しろねぎ グリーンピース	こめ さとう こんにゃく こむぎこ じゃがいも じゃがいもでんぶ				628 729	27.0 30.1	289 299	2.4 2.6				
18	金	今日は、とっとりふるさと探検献立です。今月の食育は『白ねぎ』です。白ねぎに含まれるアリシンには、疲れた体を癒すビタミンB1の働きを促進する効果があります。おいしい鹿取の恵みを味わいながら食べてください。	玄米ご飯		さわらの ピリ辛焼き	白ねぎとたらの キムチスープ たまご入り チャプチェ		さわら とうふ たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが しろねぎ にんにく はくさい たまねぎ もやし えのきたけ コーン なし	こめ げんまい さとう はるさめ				632 712	26.3 30.9	325 348	3.1 3.7				
21	月	真汁は、大豆を水に漬けてすりつぶしたペーストを『真』といい、真をみそ汁に入れたものです。大豆と野菜が入っているので栄養価が高く体が温まることから、冬の鍋料理として日本各地で親しまれています。	ご飯		さばの レモン焼き	真汁 炒りどり		さば とりにく だいす あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	だいこん れんこん ごぼう しろねぎ レモン	こめ こんにゃく さとう				620 741	25.5 29.8	294 311	1.8 2.3				

* 太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。

国府学校給食センター



平成31年 1月 予定献立表



今月の給食目標

がっこうきゅうしょく 学校給食のことをよく知ろう



国府学校給食センター

日曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム	
							赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)						
							おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる						
							1群	2群	3群	4群	5群	6群					
22	火	今日は、鳥取県産の鶏肉や、特産品である豆腐竹輪を使った『とっとりっ子カレー』を出しています。味付けには鳥取県産二十世紀梨を入れてあります。鳥取のおいしい食材が盛り込まれたカレーです。	麦ご飯	MILK	するめいかフライ	とっとりっ子カレー チンゲンサイのじゃこ炒め	いか とうふちくわ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	えだまめ たまねぎ にんにく キャベツ	なし	こめ じゃがいも むぎ さとう パンこ こむぎこ	あぶら カレールー ごまあぶら	691 807	40.3 46.4	335 355	3.5 3.9
23	水	ぎょうざは中国で生まれた食べ物です。三日月のような形をしているぎょうざが多いのは、昔の中国で使われていたお金が半円形の形をしていたことが由来だといわれています。中国では、お正月などで縁起のよい食べ物として食べることが多いそうです。	大山小麦 コッパン	MILK	焼きぎょうざ	みそラーメン 納豆サラダ	とりにく(ぎょうざ) みそ ツナ ぶたにく なっとう なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にら(ぎょうざ) はくさい もやし コーン		パン ちゅうかめん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	644 754	23.2 26.7	325 350	2.8 3.4
24	木	1月24日～30日は全国学校給食週間です。鳥取市では『とっとりっこのいただきます!』～みんなであそぶがっこうきゅうしょく～をテーマに様々な献立を予定しています。今日は、学校給食発祥の地といわれている山形県の郷土料理や特産物を取り入れた、山形県献立です。	ご飯	MILK	ますの すんだ焼き	山形芋煮 菊花和え	ラ・フランス ゼリー	ます ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ キャベツ ごぼう きくのはな しろねぎ もやし しょうが ラ・フランス	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	614 727	26.0 30.7	293 306	1.4 2.1
25	金	全国学校給食週間に鳥取市の全給食センターでは、平成28年度鳥取市学校給食コンテストの受賞レシピを献立に取り入れています。今日は鳥取県産のあじとねぎ。ごぼうが入った『イナバのアジつくね』です。	とっとりっこのいただきます! 鳥取市学校給食コンテスト 受賞レシピ どんどろけ 飯	MILK	イナバの アジつくね	酒ノ津わかめの すまし汁 だいこんの べっこう煮	とうふ ぶたにく とりにく あじ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しいたけ えのきたけ ごぼう たまねぎ しょうが だいこん えだまめ		こめ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	596 709	28.4 33.3	291 308	3.5 4.0
28	月	8のつく日はかみかみ献立です。よく噛めるように麦ご飯や、噛みごたえのある豚肉を出しています。今日は、全国学校給食週間に鳥取市の全給食センターで出される『とっとりっこのり』もつけています。よく噛んで食べてください。	かみかみ献立 麦ご飯	MILK	豚肉の ココロ揚げ	なめこのみそ汁 にんじんきんぴら	ぶたにく ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが なめこ たまねぎ れんこん		こめ こんにやく むぎ じゃがいもでんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	630 750	28.1 32.7	337 361	2.3 2.8
29	火	今日は、学校給食コンテストの受賞レシピの『とうふちくわの甘酢野菜あんかけ』と『らっきょうとイカのポテトサラダ』を出しました。どちらも鳥取県産の食材を使った、工夫いっぱいのレシピです。	ご飯	MILK	とうふちくわの 甘酢野菜あんかけ	もすくのすまし汁 らっきょうとイカの ポテトサラダ	とうふちくわ とりにく いか	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ らっきょう えのきたけ しろねぎ きゅうり		こめ じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	637 755	21.0 24.4	300 318	2.7 3.1
30	水	みなさんはこの1週間の取り組みの中で、地域の食材や食文化を知り、鳥取の食や学校給食への関心をもつことができたでしょうか。今日で全国学校給食週間が終わりますが、ふだんの給食も関心を持って考えながら食べてみてください。	大山小麦 コッパン	MILK	鶏肉のハーブ焼き	雨滝豆乳 ポタージュ フレンチサラダ	とりにく ベーコン とうにゅう えび	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	たまねぎ だいこん しめじ みかん キャベツ レモン グリーンピース		パン パンこ じゃがいも さとう じゃがいもでんぷん こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ シチュールー オリーブあぶら	658 775	26.5 29.3	305 324	3.2 3.8
31	木	野菜を細く切って、甘酢で和えたものを『なます』と呼び、お正月のおせち料理に食べることが多い料理です。火を使わずに作られることの多いなますですが、今日の『らんかなます』は材料を煮て作ります。おせち料理を長く保存できるようにと考えられました。	ご飯	MILK	さけの マヨネーズ焼き	寄せ鍋 らんかなます	さけ たら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しゅんぎく	はくさい えのきたけ しいたけ しろねぎ だいこん		こめ さとう しらたき	ノンエッグマヨネーズ	572 661	26.6 29.2	346 374	1.7 1.9

* 太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。 国府学校給食センター



とっとりし ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 鳥取市の全国学校給食週間テーマ

「とっとりっこのいただきます!」 ~みんなで Enjoy がっこうきゅうしょく~



全国学校給食週間(1月24日～30日)の取り組みとして、地域の食材や食文化について楽しみながら理解を深め、鳥取の食や学校給食への関心を高める機会とするため、平成28年度とっとりしがっこうきゅうしょくしゅうかん鳥取市学校給食コンテストで入賞したレシピを給食週間の献立に取り入れます。