

お米を使った朝食献立コンクール (2人1組)
 平成31年2月9日(土) 午前10時30分～
 会場 鳥取短期大学 (着席者)
 問合せ先 鳥取県立学校給食会 TEL:0857-23-7084
 詳しくはホームページをご覧ください
 鳥取県立学校給食会 鳥取県立学校給食センター
 鳥取県立大学 鳥取県立短期大学

平成31年1月15日(火)
 締切りです！
 詳しくはHPをご覧ください。



【今月の鳥取市の給食目標】

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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
8	火	「明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。」新年最初の給食はすまし仕立ての雑煮です。よくかんで食べたべし。	わかめご飯		松風焼き	白玉雑煮 紅白なます	かりかり 黒豆	とりにく おから かまぼこ みそ くろまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん	たまねぎ ほししいたけ えだまめ しろねぎ だいこん	こめ さとう しらたまだんご さといも	ごま	小学校 605 中学校 742	24.2 29.2	321 345	2.5 3.1
9	水	もずくは、わかめやこんぶなどと同じ海そうの仲間。沖縄県でとれるもずくが有名です。カルシウムや鉄分がたくさん含まれています。	ごはん		カレー揚げ	もずくのすまし汁 高野豆腐の含め煮	中) 赤梨	エテカレイ こうやどうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん しんじく	だいこん しろねぎ たまねぎ しめじ えのきたけ 中) あかやし	こめ でんぶ こむぎ さとう	あぶら	545 706	22.7 27.6	335 362	2.5 3.2
10	木	かす汁は、酒かすを使った汁のことで、今日は智頭町の地酒「諏訪泉」の酒かすを使ったかす汁です。とても体があたたまります。	ごはん		若鶏肉の 照り焼き	かす汁 だいこんのべっこう煮	しょう 小) 赤梨	とりにく さけ あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	しょうが はくさい ごぼう しろねぎ だいこん 小)あかやし	こめ さとう でんぶ こんにやく さけかす	あぶら	648 751	26.2 31.0	305 322	2.3 2.9
11	金	納豆ボールは、ひき割納豆と豚ひき肉をよく混ぜて、丸めて油で揚げて作ります。納豆が苦手な人でも、食べやすくなっています。	むぎ 麦ご飯		納豆ボール	さといものみそ汁 らっきょうサラダ		なつとう ぶたにく ぎゅうにく おから みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん アロココ	しろねぎ はくさい ごぼう らっきょう キャベツ	こめ むぎ でんぶ さといも	あぶら	617 765	22.8 27.3	309 334	2.0 2.4
15	火	おでんは、もともと豆腐にみそをつけて焼いた田楽が由来とされ、その後今のよう煮込んだおでんに変わっていきました。	ごはん		さばの塩焼き	みそおでん キャベツのおかか和え		さば とりにく さつまあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ もやし だいこん しょうが	こめ さとう こんにやく じゃがいも		590 723	25.2 30.4	291 306	2.5 2.9
16	水	大根は、1年中栽培されますが、冬が旬の大根は甘みが増します。煮物、汁物や漬物、切干大根などにも加工されます。	コーンピラフ		メンチカツ	ポトフ ほうれんそうのソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	バタリ にんじん ほうれんそう	スイートコーン キャベツ たまねぎ だいこん しめじ エリンギ	こめ さつまいも パンこ こめ でんぶ こむぎ	あぶら	722 840	23.2 25.9	294 308	2.5 2.9
17	木	豚肉には疲れをとり体を元気にするビタミンB1が他の肉類に比べて多く含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉を豚汁に使用しています。	ごはん		さわらの ピリ辛焼き	豚汁 おからの炒り煮		さわら ぶたにく みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい あかやし	こめ さとう こんにやく		572 701	25.5 30.1	328 352	2.3 2.6
18	金	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「白ねぎ」です。冬に収穫される白ねぎは、厳しい寒さの中で育つことにより、甘みが増しておいしくなります。	むぎ 麦ご飯		若鶏肉の 白ねぎかけ	のっぺい汁 切干大根の ソース炒め	りんごの タルト	とりにく どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ しろねぎ しょうが きりしだいこん もやし	こめ こんにやく むぎ こむぎ さといも さとう でんぶ りんごのタルト	あぶら ごまあぶら	666 797	22.6 26.8	293 315	1.9 2.6
21	月	食育の日 食べ物にはそれぞれたくさんとれておいしい時期があります。その時期のことを「旬」といいます。旬の時期は他の時期と比べて栄養も豊富です。	だいせん 大山小麦 パン		豆腐ミートローフ	冬野菜のミネストローネ キャベツのジンジャーソテー		ぶたにく どうふ ベーコン だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ もやし パン えだまめ にんにく しょうが だいこん キャベツ	こむぎ さとう マカロニ パンこ でんぶ じゃがいも	ショートニング あぶら	600 710	24.3 28.7	328 354	3.2 3.7

ふとじ けたかちよう そだ た もの よてい しゅうかくじょうきょう へんこう ばあい
 太字は、気高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。

お米を使った朝食献立コンクール
 平成31年2月9日(土) 午前10時30分～
 〔会場〕 鳥取短期大学 (倉吉市) 第2ホール
 問合せ先 鳥取県立給食センター TEL.0857-23-7084
 詳しくはホームページをご覧ください
 鳥取県立給食センター

平成31年1月15日(火)
 締切りです！
 詳しくは HPをご覧ください。



【今月の鳥取市の給食目標】

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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
22	火	「ちゃんこ」とは、相撲部屋で力士が作る料理のことで、その中の鍋料理を「ちゃんこ鍋」といいます。	さつまいもご飯		さわらのしょうが焼き	ちゃんこ鍋 五目豆		さわらとりにく みぞ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しろねぎ はくさい たまねぎ だいこん しょうが	こめ さとう でんぶん こんにやく さつまいも		小学校 597	26.2	317	2.6
23	水	麦には、おなかの調子をととのえてくれる食物せんいがたくさん含まれています。給食では週に1回、麦を混ぜた麦ご飯にしています。	むぎ 麦ご飯		しろはなまめ 白花豆コロッケ	カレーシチュー はりはり和え		ぎゅうにく	スキムミルク ぎゅうにゅう バター	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん えだまめ キャベツ あかやし しろはなまめ	こめ パンこ むぎ こむぎこ じゃがいも さつまいも さとう こめこ	あぶら	710	21.1	319	3.0
24	木	1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。この1週間は、学校給食の意義や役割について、たくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろな取り組みが行われます。	どんどろげ飯		はまちの 塩こうじ焼き	眞汁 ほうれんそうのじゃこ炒め		とうふ あぶらあげ はまち だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	ねぎ にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし たまねぎ だいこん キャベツ	こめ しおこうじ	あぶら こまあぶら	676	29.3	374	2.9
25	金	今年の鳥取市のテーマ「とっとりこのいただきます！」～みんなでEnjoいがっこうきゅうしよく～』をもとに、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。	ごはん		いなばの アジつくね	酒ノ津わかめのすまし汁 はくさいのゆず香和え	とっとりこ のり	あじ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	たまねぎ しろねぎ しょうが えのきたけ ごぼう もやし はくさい ゆず	こめ さとう でんぶん	あぶら	579	25.9	313	2.3
28	月	24日：とっとり郷土の味献立	だいせん 大山小麦 コッペパン		わかとりく 若鶏肉の マーメレード焼き	ふゆ 冬野菜のコンソメスープ らっきょうとイカのポテトサラダ		とりにく ベーコン いか	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい にんにく しめじ きゅうり らっきょう だいこん しろねぎ	こむぎこ さとう じゃがいも マーメレード	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ	578	21.3	289	2.6
29	火	25日：ふるさと鳥取給食レシピコンテスト 優秀賞献立 28日：ふるさと鳥取給食レシピコンテスト 優秀賞献立	しょうが そばろご飯		はたはたの から揚げ	おやがにのみそ汁 はくさいの煮びたし		とりにく はたはた おやがに みぞ さつまいも かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えだまめ はくさい だいこん しろねぎ もやし	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	548	24.2	335	3.4
30	水	29日：気高のお室献立 30日：山形献立	ごはん		ますの ずんだ焼き	やまがた 山形いも煮 菊花和え	ラ・フランス ゼリー	さけ しるみそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし えだまめ きく だいこん しろねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう こんにやく さとう ラ・フランスゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	595	26.4	295	1.7
31	木	ひじきは海そうの仲間、成長期に必要なカルシウムや鉄分などの無機質を多く含んでいる食品です。	ごはん		わかとりく 若鶏肉の から揚げ	とうふ 豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく とうふ さつまいも だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん いんげん	だいこん えのきたけ ほしいたけ	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	650	24.8	320	1.6
														785	29.2	344	2.1

太字は、気高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。