

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。

どうぞよろしくお祈りします。

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
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！」～みんなでEnjoy!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、学校給食こんだてコンテスト入賞レシピ、給食発祥の地献立(山形県の献立)も登場します。



日曜日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のほたらき					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	
			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
8	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、おせち料理にか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		若鶏肉の照り焼き	白玉雑煮 さといもとだいこんの含め煮	かりかり黒豆	とりにく なるとまき ぶたにく くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな だいこんのは	はくさい しょうが しろねぎ だいこん	ごめ さとう でんぷん さといも しらたまもち	(小) 679 (中) 780	(小) 26.6 (中) 30.1	(小) 297 (中) 314	(小) 3.0 (中) 3.6
9	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て、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 しろねぎ なめこ たまねぎ	はくさい さとう あぶら	656 765	29.4 33.9	355 386	2.5 3.0	
10	木	★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	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 しろねぎ はくさい もやし にんにく (しょうが)	ごめ さとう ごまあぶら	636 737	26.6 31.2	321 341	2.2 2.9	
11	金	★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		はまちフライの梨ソースかけ	冬野菜のコンソメスープ 花野菜サラダ	とりにく はまち 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 はしビュレ キャベツ はくさい カリフラワー えだまめ	ごめ さとう	618 717	22.7 26.5	298 314	3.1 3.8	
15	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、北栄町産の砂丘なが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	わかめスープ 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 えのきたけ	ごめ さとう ながいも	663 763	23.2 26.3	323 342	2.6 3.4	
16	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ビュレを使っています。	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 はしビュレ はくさい しょうが	ごめ さつまいも でんぷん こんにゃく ごむぎこ さとう	あぶら	697 819	27.6 32.5	312 332	2.2 2.6
17	木	★ターサイについて 今日の八宝菜の中には、「ターサイ」というめずらしい野菜が入っています。ターサイは白菜の仲間ですが味に苦さがなく、かぜ予防に効果があるビタミンAが豊富に含まれています。今回は、河原町で作られたターサイを給食に取り入れました。	ご飯		焼きぎょうざ	八宝菜 フルーツ白玉	ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ターサイ	にんにく たけのこ しょうが たまねぎ はくさい みかん パイナップル もも	ごめ ぎょうざのかわ でんぷん しらたまもち	あぶら	682 777	25.2 28.3	295 307	1.9 2.3

★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。

1月 予定献立表



こんげつ 今月のめあて

がっこうきゅうしよく 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よく 鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 <small>こんだて しよくひん</small> 献立や食品のメッセージ 	<small>こんだて</small> 献立名				<small>たべもの はたらき</small> 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	
			<small>しよく</small> 主食	<small>ぎゅうにゆう</small> 牛乳	<small>しよく</small> 主菜	<small>かさい</small> 副菜	<small>デザート</small> デザート その他	<small>からだ</small> おもに体をつくる食品		<small>からだ</small> おもに体の調子を整える食品		<small>からだ</small> おもにエネルギーのもとになる食品					
								<small>あじ</small> 魚・肉・たまご <small>あじ</small> 魚・肉・たまご <small>あじ</small> 魚・肉・たまご	<small>しよく</small> 牛乳・乳製品 <small>あじ</small> 小魚・海そうなど	<small>いろ</small> 色の濃い野菜	<small>たべもの</small> その他の野菜 <small>たべもの</small> 果物	<small>あじ</small> こく・いも類 <small>あじ</small> さとう・菓子					<small>あじ</small> 油類
18	金	★【とっとりふるさと探検日★】 毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は鳥取市で栽培された「白ねぎ」です。地元の恵みを味わっていただきましょう。	<small>しよく</small> しょうが そぼろご飯	 はたはたの から揚げ	<small>しよく</small> 白ねぎののっぺい汁 ブロッコリーのおかか炒め	デザート その他	<small>あじ</small> とりにく はたはた かつおぶし とうふ	<small>ぎゅうにゆう</small> ぎゅうにゆう	<small>にんじん</small> にんじん ブロッコリー	<small>たべもの</small> ごぼう キャベツ しょうが だいこん しろねぎ	<small>あじ</small> こめ さといも さとう こんにやく ごまあぶら でんぷん こむぎこ	<small>あぶら</small> あぶら ごまあぶら	(小) 575 (中) 701	(小) 22.1 (中) 27.7	(小) 291 (中) 309	(小) 2.7 (中) 3.3	
21	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。	<small>だいせんこむぎ</small> 大山小麦 コッパパン	 ささみの パン粉焼き	カレーうどん しゅんぎくのごま和え	デザート その他	<small>ささみ</small> ささみ ぶたにく	<small>ぎゅうにゆう</small> ぎゅうにゆう	<small>にんじん</small> にんじん ねぎ しゅんぎく パセリ	<small>たべもの</small> はくさい たまねぎ キャベツ	<small>あじ</small> コッパパン パンこ うどん	<small>あぶら</small> ノンエッグマヨネーズ ごま	640 766	39.3 47.6	334 360	3.6 4.4	
22	火	★しょうがについて 今日のいりどりの中では、気高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も、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。	<small>ごはん</small> ごはん	 かれいの から揚げ	<small>しよく</small> 酒ノ津わかめのみそ汁 いりどり	デザート その他	<small>かれい</small> かれい あぶらあげ みそ とりにく	<small>ぎゅうにゆう</small> ぎゅうにゆう わかめ	<small>にんじん</small> にんじん	<small>たべもの</small> れんこん しょうが はくさい えだまめ ごぼう	<small>あじ</small> こめ でんぷん こんにやく こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	638 744	27 31.4	311 332	2.4 2.9	
23	水	★【リクエスト献立(佐治小学校6年 下田たか広さんが考えてくれました)★】 テーマは、「東アジアンテイストメニュー」です。メッセージを紹介しします。「栄養バランスを考えながら中国やかん国の料理を取り入れましした。」	キムタクご飯	 春巻き	中かスープ もやしナムル	デザート その他	<small>ぶたにく</small> ぶたにく かまぼこ とうふ	<small>ぎゅうにゆう</small> ぎゅうにゆう	<small>にんじん</small> にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	<small>たべもの</small> もやし たくあん スイートコーン はくさいキムチ	<small>あじ</small> こめ はるさめ さとう ごまあぶら	711 795	21.2 24.2	392 416	3.4 4.0		
24	木	★【学校給食発祥の地(山形県)献立】★ 今日から全国学校給食週間です。給食週間初日は給食発祥の地の山形県の献立です。給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で始まりました。今日は山形県で良く食べられている魚のますや、いも煮、菊が入った和え物、ラ・フランスゼリーを取り入れました。	<small>ごはん</small> ごはん	 ますの 塩こうじ焼き	<small>にんじん</small> 山形いも煮 菊花和え	ラ・フランス ゼリー	<small>ます</small> ます ぶたにく あつあげ かつおぶし	<small>ぎゅうにゆう</small> ぎゅうにゆう	<small>にんじん</small> にんじん ほうれんそう	<small>たべもの</small> だいこん キャベツ ごぼう きく しろねぎ しょうが ゼリー	<small>あじ</small> こめ さといも しおこうじ こんにやく ゼリー	あぶら	645 742	28.8 33.6	343 369	1.8 2.1	
25	金	★【リクエスト献立(散岐小学校5年 田村歩実さんが考えてくれました)★】 テーマは、「心あたたまるほかほか給食」です。メッセージを紹介しします「さばのみそにととんじるで心あたたまる給食にしました。」	<small>しよく</small> 白ご飯	 さばのみそに	とんじる だいこんのべっこう煮	みかん	<small>さば</small> さば ぶたにく ひらてん みそ	<small>ぎゅうにゆう</small> ぎゅうにゆう	<small>にんじん</small> にんじん	<small>たべもの</small> ごぼう えだまめ はくさい しろねぎ みかん だいこん	<small>あじ</small> こめ さつまいも さとう	あぶら	714 852	26.7 31.9	297 313	2.6 3.3	
28	月	★【ふるさと鳥取学校給食こんだて優秀賞に選ばれたメニュー】★ 鳥取市では、地元の食材を使った学校給食レシピを児童・生徒から募集しました。今日は、優秀賞に選ばれた「らっきょうとイカのポテトサラダ」を給食に取り入れています。	<small>だいせんこむぎ</small> 大山小麦 アップルパン	 甘酢肉団子	かぶのぼかほかスープ らっきょうとイカのポテトサラダ	デザート その他	<small>ぶたにく</small> ぶたにく とりにく パーコン いか	<small>ぎゅうにゆう</small> ぎゅうにゆう	<small>にんじん</small> にんじん ほうれんそう	<small>たべもの</small> かぶ キャベツ きゅうり らっきょう しょうが りんご	<small>あじ</small> コッパパン じゃがいも さとう	<small>あぶら</small> ノンエッグマヨネーズ	613 714	21.9 24.3	295 311	3.5 4.2	
29	火	★【ふるさと鳥取学校給食こんだて最優秀賞に選ばれたメニュー】★ 鳥取市では、地元の食材を使った学校給食レシピを児童・生徒から募集しました。今日は、最優秀賞に選ばれた「イナバのアジづくね」を給食に取り入れています。	<small>ごはん</small> ごはん	 イナバの アジづくね	みそけんちん汁 ひじきの炒り煮	とっとりっこ のり	<small>あじ</small> だし とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ	<small>ぎゅうにゆう</small> ぎゅうにゆう ひじき のり	<small>にんじん</small> にんじん さやいんげん ねぎ	<small>たべもの</small> しろねぎ しょうが だいこん ごぼう	<small>あじ</small> こめ こんにやく さとう ごまあぶら あぶら	674 781	29.7 34.7	378 408	2.7 3.2		
30	水	★【リクエスト献立(河原第一小学校1年2組 山本るいさんが考えてくれました)★】 テーマは、「げんきが出るこんだて」です。メッセージを紹介しします「こくごのりっちゃんサラダを入れました。」	ゆかりごはん	 からあげ	もずくスープ りっちゃんサラダ	プリン	<small>とりにく</small> とりにく かまぼこ ロースハム かつおぶし	<small>ぎゅうにゆう</small> ぎゅうにゆう もずく こんぶ	<small>にんじん</small> にんじん ねぎ トマト	<small>たべもの</small> たまねぎ きゅうり スイートコーン キャベツ	<small>あじ</small> こめ でんぷん プリン オリーブあぶら こむぎこ さとう	あぶら	659 715	23.4 25.4	278 289	3 3.4	
31	木	★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。	<small>ごはん</small> ごはん	 ホイコーロー	チンゲンサイのスープ 大学いも	デザート その他	<small>ぶたにく</small> ぶたにく いか かまぼこ	<small>ぎゅうにゆう</small> ぎゅうにゆう	<small>にんじん</small> にんじん チンゲンサイ	<small>たべもの</small> にんにく もやし キャベツ はくさい スイートコーン	<small>あじ</small> こめ さとう でんぷん さつまいも	あぶら	678 786	23.6 27.4	304 319	2.1 2.5	

全国学校給食週間(24日~30日)

★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。