

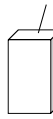
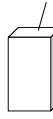


1月の予定献立表



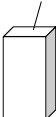
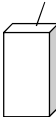
鳥取市の今月の給食めあて 学校給食のことをよく知ろう



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 献立の主題とメッセージ
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
8	火	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	だいこんの豆乳みそ汁 河内さといもといかの煮物		ちくわ あぶらあげ とうにゅう みそ いゆ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん はくさい	ごはん こむぎこ さといも こんにやく でんぶん さとう	あぶら	小学校 677 中学校 750	小学校 24.8 中学校 26.8	小学校 18.3 中学校 18.9	小学校 2.9 中学校 3.2	★かみかみ献立★…よくかんで食事をすることで、顔や頭部の筋肉が動き、脳の血流がアップし、脳の働きが活性化されて記憶力や集中力が高まります。また、料理の味もよくわかり、味覚も発達します。今日は、かみごたえのあるいかを取り入れた煮物をつくりました。
9	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フランクフルト	きのこのトマト スープスパゲッティ れんこんのシャキシャキソテー	りんご ジャム	チキンフランク ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ キャベツ スイートコーン れんこん	コッペパン スパゲティ さとう りんごジャム	あぶら	657 780	25.5 30.1	23.9 28.0	3.1 4.0	●れんこんについて…れんこんは、根菜類の中でビタミンCをたくさん含んでいます。ビタミンCはかぜを防ぎ、肌をきれいに保つ働きがある大切な栄養素です。今日は、今が旬のれんこんのシャキシャキ感を生かしたソテーにしました。
10	木	ごはん		鶏肉と豆腐の 野菜揚げ	すき焼き 黒豆の含め煮		とりにく とうふ ぎゅうにく くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ しろねぎ	ごはん こむぎこ パンこ こんにやく やきふ さとう	あぶら	691 800	24.9 28.6	19.0 21.6	2.0 2.4	●黒豆について…「まめ」は丈夫・健康を意味する言葉です。「まめに働く」などの語呂合わせがあるように、1年間元気に過ごせますように、という願いから、おせち料理に欠かせない一品です。今日は、黒豆をふつくと含め煮にしました。
11	金	ごはん		はまちの照り焼き	しらたまごうに 白玉雑煮 紅白煮なます		はまち とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい しいたけ だいこん	ごはん さとう もち	ごま	662 767	23.6 27.5	16.3 18.5	1.9 2.3	★正月献立★…正月（おせち）料理は、農作物が豊かに実ることや家族の安全と健康の祈りを込めた縁起ものの料理を神様にお供えるものです。今日は、成長に伴って呼び名が変わる出世魚のはまちと、めでたい色を表す紅白（にんじんの赤、だいこんの白）のなますを取り入れました。
15	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 薬味ソースかけ	じゃがいものみそ汁 かのに和え物		とりにく あぶらあげ みそ かに	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	738 847	29.0 32.9	24.3 27.0	2.6 3.3	●かについて…境港市は、「紅ズワイガニ」の水揚げ量が日本一です（漁期は9月～6月）。今日は、ほうれんそうやキャベツと一緒に紅ズワイガニを和え物にしています。かには旨味が野菜とよく合います。境港で水揚げされた地元の味覚を味わいましょう。
16	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		野菜入りしゅうまい	だいこんとベーコンのスープ だいたいのトマト煮	いちごの スティック デザート	ぶたにく とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト スイートコーン	たまねぎ しょうが だいこん しめじ しろねぎ キャベツ	コッペパン でんぶん こむぎこ さとう パンこ いちごのスティックデザート	あぶら	677 768	24.9 28.3	26.0 28.3	3.2 3.9	●だいこんについて…だいこんには特有の辛み成分があり、胃腸の分泌をよくし、調子を整える働きがあります。冬は胃腸の動きが鈍くなりがちなので、今日はスープにたっぷり使っています。しっかり食べて胃腸を整えましょう。
17	木	ごはん		かれいのから揚げ	ゆばとしゅんぎくのすまし汁 豚肉とキャベツの 塩こうじ炒め		かれい ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく こまつな	はくさい えのきたけ キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ しおこうじ	あぶら	594 688	25.4 30.4	16.1 18.2	2.0 2.4	●しゅんぎくについて…しゅんぎくの名前は、葉の形が菊に似ていること、春先に花を咲かせることが由来です。独特の香りがある野菜ですが、この香り成分には食欲を増進させたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。
18	金	ごはん		さわらのバジル焼き	しろねぎのスープ さつまいものレモン煮		さわら とりにく	ぎゅうにゅう もずく	バジル にんじん	にんにく はくさい しろねぎ たまねぎ えだまめ レモン	ごはん さつまいも さとう	オリーブあぶら	593 680	22.6 26.2	13.5 15.0	2.3 2.7	★とっとりふるさと探検献立★今月のふるさと探検食材は、鳥取市内各所で幅広く栽培されている「白ねぎ」です。成長にあわせて根元に日光があたらないように土を寄せて育てます。特に、味に甘みの増す寒い冬に多く出荷されています。今日は、白ねぎの甘みが感じられるようにスープにしました。
21	月	ごはん		かぼちゃのフライ	とうふ 豆腐とみずなのすまし汁 因幡のたれ炒め		ぶたにく とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん みずな こまつな とうがらし	たまねぎ はくさい えのきたけ しろねぎ キャベツ しめじ にんにく	ごはん パンこ さとう でんぶん こむぎこ なし りんご	あぶら ごま ごまあぶら	630 758	21.3 25.0	17.2 21.2	1.9 2.4	●みずなについて…京菜とも言われるみずなは、寒さが厳しくなる冬に旬を迎える野菜です。霜に当たると葉がやわらかくなり、甘みが増します。また、かぜ予防に役立つβ（ベータ）カロテンやビタミンC、骨を作るもとになるカルシウムなどの栄養がぎゅっと凝縮されています。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆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。

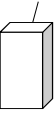
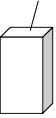
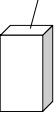
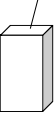
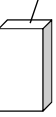
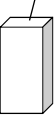


日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ TORIKIYUCHAN	 なっしちゃん
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
22	火	ご飯		ぶりの梅ソース焼き	なめこのみそ汁 ながいもと鶏肉の煮物	とっとりこのり	ぶり みそ とりこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ さやいんげん	うめなめこはくさいだいこんたまねぎ	ごはん でんぶ ながいも さとう		小学校 631 中学校 726	小学校 26.1 中学校 29.9	小学校 16.4 中学校 18.5	小学校 2.2 中学校 2.7	★とっとりこのいについて★…鳥取市内の児童生徒の皆さんから募集して生まれた、学校給食のキャラクターが誕生して3年が経ちました。愛らしい『なっしちゃん』と『TORIKIYUCHAN』です。今年の全国学校給食週間を記念してキャラクターが袋にデザインされた「一食のり」を用意しました。	
23	水	大山小麦コッペパン		ミートボールのピリ辛ソースかけ	冬野菜のコンソメスープ ほうれんそうのアーモンドソテー	とりこウインナー だいず		ぎゅうにゅう	トマト とうがらし にんじん ほうれんそう	かぶたまねぎはくさいエリンギしろねぎもやし	コッペパン パンこむぎこ さとう にんにくしょうが	あぶら アーモンド	563 657	23.2 26.2	20.8 24.1	3.3 3.8	●牛乳について…牛乳には成長期には欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、ビタミンB2が豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯の強化、精神の安定に働きます。寒くなってくると牛乳を残す人が増えてきますが、丈夫なからだをつくるために残さず飲みましょう。	

1月24日から30日は
全国学校給食週間です

鳥取市の全国学校給食週間テーマ

「とっとりこのいただきます！」～みんなでEnjoyがっこうきゅうしょく～

24	木	ごはん		さけの塩焼き	いも汁 青菜の煮びたし	さけ ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ はくさい	ごはん さといも こんにゃく さとう		577 662	25.2 29.3	11.3 12.1	1.7 2.1	全 国 学 校 給 食 週 間	★学校給食発祥の地～山形県の味献立～…学校給食は、明治22年山形県の忠愛小学校で、お弁当を持ってくるのができない子どもたちを救うために「おにぎり」と「焼き魚」、「青菜の漬物」が提供されたのが始まりです。今日は山形県の郷土料理の一つである、さといもや牛肉を使った「いも汁」を取り入れました。
25	金	ごはん		たらのフライ	星取県のチキンカレー たことわかめのジオサラダ	たら とりこ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	しめじ たまねぎ にんにく なし スイートコーン キャベツ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	733 857	25.4 29.7	18.1 20.7	3.0 3.8		★ととりの味献立…私たちが暮らしている鳥取県は美しい星空を眺めることができるので、星取県として全国にアピールしています。今日は、鳥取産の鶏肉、さつまいも、梨を入れた鳥取の魅力がいっぱい詰まった星取県のチキンカレーにしました。鳥取の大地の恵みに感謝していただきます。
28	月	ごはん		イナバのアジつくね	かぶのみそ汁 らっきょうと イカのポテトサラダ	あじ いか みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー	しょうが しろねぎ はくさい かぶ たまねぎ らっきょう	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あぶら パンエッグマヨネーズ	667 767	24.4 28.1	20.2 22.8	2.7 3.3		★ふるさと鳥取学校給食こんだてコンテスト受賞献立(平成28年度)…鳥取市の特産品であるらっきょうと鳥取港で水揚げされたいかを使った「らっきょうとイカのポテトサラダ」、今や定番となりつつある「イナバのアジつくね」は、鳥取市の児童生徒の皆さんから募集して生まれた献立です。
29	火	ごはん		タンドリーチキン	ビーフンスープ ひよこ豆とカリフラワーの サブジ	とりこ チキンハム ひよこまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ カリフラワー キャベツ	ごはん ビーフン	あぶら	646 801	27.5 32.8	16.5 18.5	2.2 2.6		★第12期砂の美術館～南アジア～にちなんだ献立…来年度の砂の美術館のテーマは「南アジア」、展示は4月からですが、一足早く学校給食に登場です。鶏肉をヨーグルトとカレー粉で味付けして焼いた「タンドリーチキン」、「ひよこ豆とカリフラワーのサブジ(蒸し物)」、米粉でできた麺の「ビーフンスープ」など「南アジア」の料理を取り入れた献立です。
30	水	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		ハンバーグのきのこ ソースかけ	ビーフシチュー ほうれんそうのサラダ	とりこ ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	エリンギ たまねぎ セロリ グリンピース キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう でんぶ じゃがいも	ドレッシング	656 779	27.4 31.8	21.0 24.3	3.8 4.5		★ラグビーワールドカップ記念献立～アイルランド～…今年日本でラグビーの世界大会が開催されます。今日は、出場国の一つ「アイルランド」にちなんだ料理を取り入れました。アイルランドでは、黒ビールを使って煮込むビーフシチュー(ギネスシチュー)が国民食として親しまれています。給食にはビールは使っていませんが雰囲気味わってください。
31	木	ごはん		さばの塩焼き	ぶたじろ 豚汁 うの花の炒り煮	さば ぶたにく みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう しろねぎ だいこん ほししいたけ	ごはん さつまいも こんにゃく さとう		673 774	28.3 32.7	18.1 20.0	2.3 2.8		●さばについて…秋から冬にかけてが旬のさばを、今日は塩焼きにししました。さばに含まれている不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)には血液をサラサラにして動脈硬化を防いでくれる働きがあります。また、糖質や脂質の代謝を促進するビタミンB群も多く含む魚です。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆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。