

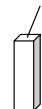
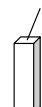
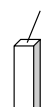


1月の予定献立表

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	ご飯		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます		ぶり とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぶ ゆず しいたけ みずな だいこん	ごはん しらたまもち さとう	ごま	小学校 667 中学校 763	小学校 25.2 中学校 28.9	小学校 16.1 中学校 17.7	小学校 2.3 中学校 2.7	★正月献立★…正月(おせち)料理に使われる食べ物はそれぞれ意味や願いが込められています。成長とともに名前が変わる出世魚のぶりを使った照り焼きや、平和を願って食べる紅白なますを献立に取り入れました。紅白なますには、紅色が濃い金時にんじんを使いました。	
9	水	大山小麦 コッペパン		メンチカツ	ブロッコリーのスープ ながいものツナ炒め	りんごジャム	ぶたにく とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ だいこん たまねぎ しめじ	コッペパン でんぶん パンこ ながいも りんごジャム	あぶら	652 803	22.0 26.7	25.6 32.5	2.9 3.7	●ブロッコリーについて…初夏と秋冬の年2回、旬の時期を迎えます。鳥取県では新鮮でおいしいブロッコリーを出荷するために、夜から早朝にかけて収穫します。ブロッコリーに含まれるカロテンは、のどや鼻の粘膜を健康に保ち、かぜの予防に役立ちます。
10	木	ご飯		ハムステーキ	ほうれんそう入りカレーシチュー キャベツとコーンのソテー		とりにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ スイートコーン	たまねぎ エリンギ にんにく なし キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも オリーブあぶら	あぶら	703 815	23.9 27.6	19.4 22.3	2.9 3.7	●キャベツについて…初夏に種をまいて、秋から冬にかけて収穫する冬キャベツは、葉の巻きが強く歯ごたえがあり、甘みがあるのが特徴です。キャベツに多く含まれるビタミンCは、体の中でコラーゲンをつくるときに使われたり、体の免疫力を上げたりします。
11	金	ご飯		はたはたのから揚げ	豚汁 根菜の煮物		はたはた ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ごぼう しろねぎ えだまめ たけのこ しょうが れんこん	ごはん こむぎこ でんぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	625 775	23.5 30.2	15.5 21.1	2.1 2.8	●根菜について…ごぼうやれんこんなどの根菜は、根の部分を食べる野菜です。コレステロールの吸収を抑えたり、お腹の調子を整えたりする食物繊維が多く含まれます。また、かみごたえがあるため、満腹感を感じやすく、肥満の予防につながります。	
15	火	ご飯		さばのごま焼き	だいこんのみそ煮 こまつなの煮びたし		さば ぶたにく たら みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな	だいこん スイートコーン はくさい えのきたけ	ごはん さといも こんにやく さとう	ごま	677 751	28.6 30.9	20.6 21.2	1.8 2.0	●さばについて…さばは、秋から冬が旬の魚です。さばなどの青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をさらさらにしたり、脳のはたらきをよくしたりします。今日はごまの風味が食欲をそそる、さばのごま焼きにしました。
16	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の 薬味だれかけ	チンゲンサイとはるさめのスープ ほうれんそうのサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ とうがらし しょうが もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ	コッペパン でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	641 757	25.5 29.6	27.1 31.1	3.5 4.2	●ほうれんそうについて…色の濃い緑黄色野菜の一つであるほうれんそうは、カロテンやビタミンC、鉄分などの栄養素を多く含みます。また、冬が旬の野菜で、夏にとれるものに比べて栄養価が2倍以上高く、葉がやわらかくて食べやすくなります。
17	木	ご飯		豚肉の ピリ辛みそ炒め	しいたけとみずなのすまし汁 ひじきとさつまいもの煮物		ぶたにく みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん とうがらし みずな グリーンピース	たまねぎ しいたけ キャベツ だいこん こんにやく グリンピース	ごはん さとう さつまいも	あぶら	585 667	22.8 25.7	11.8 12.6	2.2 2.5	●にんじんについて…だいたい色が鮮やかなにんじんは、料理に使うと彩りがよくなります。今月は学校給食用に賀露・末恒地区で栽培されているにんじんを使います。砂地で育ったにんじんは、やわらかく甘みがあるのが特徴です。
18	金	ご飯		はまちフライの 梅ソースかけ	呉汁 白ねぎのとりっこ炒め		はまち あぶらあげ だいず みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ はくさい だいこん しめじ しろねぎ ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら	718 838	24.9 29.0	23.4 27.1	2.3 2.7	★とっとりふるさと探検献立～白ねぎ～★…成長するたびに土を寄せ、白が当たらない部分を増やすことで、白くて長い白ねぎが育ちます。今日は、鳥取市産のやわらかくて甘い白ねぎを鶏肉と一緒に炒めました。
21	月	ご飯		いわしのみぞれ煮	しゅんぎくのみそ汁 れんこんのきんぴら		いわし みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ねぎ とうがらし	はくさい えのきたけ れんこん だいこん	ごはん ふ こんにやく さとう	あぶら	623 692	23.7 25.7	17.7 18.1	2.5 2.8	●しゅんぎくについて…「春菊」は菊のなかまで、春に花が咲くことからその名前が付けられました。カルシウムやリン、鉄分などの体をつくるときに必要なミネラルを多く含みます。独特の香りがするしゅんぎくは、鍋や天ぷら、おひたしなどの料理に使われます。

※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」をご覧ください。

平成30年度



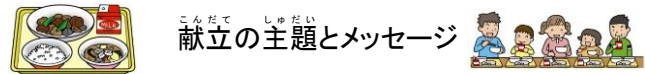
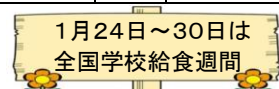
1月の予定献立表

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

鳥取市立第二学校給食センター



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				
				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		鶏肉と豆腐の 野菜揚げ	もずくのすまし汁 切干大根の含め煮		とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しろうねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう パンこ	あぶら	小学校 592 中学校 682	小学校 18.4 中学校 21.2	小学校 15.2 中学校 17.1	小学校 2.1 中学校 2.4	●切干大根について…だいこんを千切りにして、乾燥させてつくる切干大根は栄養がぎゅっと凝縮され、特にカルシウムを多く含みます。丈夫な骨や歯をつくるカルシウムは、成長期にたくさん摂取してもらいたい栄養素です。
23	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルトの ケチャップソースかけ	かぶのクリームシチュー たことブロッコリーのサラダ		ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん ブロッコリー	かぶ はくさい しめじ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	ドレッシング	589 704	25.0 29.6	21.1 24.7	3.5 4.2	●かぶについて…かぶの白い根の部分は、カリウムやビタミンC、食物繊維が多く、でんぷんの消化を助けるジアスターゼという酵素を多く含みます。煮るとやわらかく甘みのあるかぶを、今日はクリームシチューに入れました。
				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	ご飯		★ イナバのアジつくね 	砂丘かんしょのみそ汁 雨滝ゆばのごま和え	とっとりこのり	あじ とりにく みそ ゆば	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	しろうねぎ だいこん ごぼう はくさい	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま	673 773	26.0 29.5	19.2 21.6	2.5 2.9	☆☆☆☆☆ ふるさと鳥取 学校給食こんだて コンテスト受賞レシピ ① ☆☆☆☆☆ 平成28年度に児童・生徒からレシピを募集して、ふるさと鳥取学校給食こんだてコンテストを行いました。最優秀賞だった「イナバのアジつくね」や鳥取市給食キャラクターが袋に印刷された「とっとりこのり」の献立です。地元の食材を楽しみながらいただきますよ。 鳥取砂丘にある砂の美術館で来年度から「砂で世界旅行・南アジア編」が開催されます。今日は、南アジアの国の一つであるインドの料理を取り入れました。インドではひよこ豆を「チャナ豆」、香辛料で味付けをした野菜の炒め煮を「サブジ」といいます。 豆腐竹輪やいもこん鍋は、鳥取県の郷土料理です。江戸時代に鳥取藩は質素倹約を奨めていたため、高価だった魚のすり身を少なくした豆腐竹輪や、家庭で収穫されたいもやこんにやくを使ったいもこん鍋が食べられていました。
25	金	ご飯		カレーチキン	チャナ豆のスープ カリフラワーのサブジ		とりにく チキンハム ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん カリフラワー スイートコーン	ごはん さとう オリーブあぶら		592 682	24.2 28.0	14.0 15.5	1.9 2.5	☆☆☆☆☆ 砂の美術館献立 ～南アジア編～ 
28	月	ご飯		豆腐竹輪の紅白揚げ	いもこん鍋 かにの酢の物		とうふちくわ とりにく かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	うめ だいこん ごぼう しろうねぎ	ごはん さとう こむぎこ さといも こんにやく	あぶら	624 744	23.7 28.6	15.2 18.2	2.6 3.5	☆☆☆☆☆ とっとりの味献立 ① 
29	火	ご飯		厚焼きたまごの 白ねぎあんかけ	たらのすまし汁 鹿肉とだいずのトマト煮		たまご たら しかにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん トマト	しろうねぎ はくさい えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	607 678	25.6 28.5	14.4 14.8	2.4 2.6	☆☆☆☆☆ とっとりの味献立 ② 
30	水	大山小麦 全粒パン		あごカツ 	ABCマカロニのスープ らっきょうとイカのポテトサラダ 	にじっせいきなし 二十世紀梨 ゼリー	あご いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ かぶ らっきょう たまねぎ	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	632 753	22.2 26.2	23.1 27.3	3.2 4.1	☆☆☆☆☆ ふるさと鳥取 学校給食こんだて コンテスト受賞レシピ ② ☆☆☆☆☆ ふるさと鳥取学校給食こんだてコンテストで優秀賞だった「らっきょうとイカのポテトサラダ」と鳥取県中部のご当地グルメの「あごカツ」を組み合わせた献立です。また、鳥取県の特産品である二十世紀梨のゼリーをデザートにつけました。
31	木	ご飯		豚肉のしょうが炒め	なめこのみそ汁 さつまいもの甘煮		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えだまめ	キャベツ もやし しょうが なめこ	ごはん さとう でんぶん さつまいも こんにやく	あぶら	586 676	22.0 25.3	11.2 12.0	2.1 2.5	●しょうがについて…しょうがに含まれるジンゲロールは血液の流れをよくし、体を温めます。また、加熱するとショウガオールになり、かぜをひいたときにのどの痛みやせきを抑えるはたらきをします。今日は鳥取市産のしょうがを使った炒め物です。

※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。