

平成31年 1月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
8	火	★正月献立★…今日は正月献立です。お雑煮は、鳥取の郷土料理であるあずき雑煮にしました。紅白なますは、だいごんの白、金時にんじんの赤でおめでたい意味を表しています。	ゆかりご飯		はまちの照り焼き	あずき雑煮 紅白なます		はまち かまぼこ	ぎゅうにゅう	しそ きんときん しん	しょうが だいごん	ごま	775 907	25.3 28.0	306 320	2.1 2.4	
9	水	緑黄色野菜とは、色の濃い野菜のことで、目の働きを守り、粘膜や皮膚、髪の毛などを丈夫にするビタミンAが豊富に含まれています。今日は、鹿野町産のにんじんをたっぷり使って、にんじんのグラタンを作りました。	ご飯		にんじんのグラタン	カレーポトフ ほうれんそうの 洋風たまごじ		とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ だいごん ほししいたけ しめじ	ごめ じゃがいも	バター オリーブあぶら	657 781	23.0 26.6	382 419	2.6 2.8
10	木	今日のデザートはあたご製です。あたご製は二十世紀梨と今村秋梨という品種の自然交配によってできたものです。梨は400g程度のものが一般的ですが、あたご製は1kgを超える大きさとなります。	ご飯		豚肉の ごまみそ和え	はくさいともずくのすまし汁 金時豆の含め煮	あたご梨	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	しょうが はくさい えのきたけ しろねぎ なし	ごめ むぎ さとう きんときまめ	ごま	661 776	26.8 31.1	301 316	2.3 2.7
11	金	沖ぎすは今が旬の魚です。「きす」とはまったく別の魚で、姿が似ていることから名付けられたそうです。干物にされることが多いですが、身は白身でくせがなく、おいしい魚です。今日は、鳥取産の水揚げされた沖ぎすをフライにしました。	ご飯		沖ぎすのフライ	なめこのみそ汁 ながいもとわかめの酢の物		おきぎす とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	なめこ だいごん しろねぎ ゆず	ごめ こむぎ パンこ ながいも さとう	あぶら	584 729	21.5 27.4	307 328	2.4 3.0
15	火	みずなは、京都が原産であることから、「京菜」とも呼ばれています。寒さに強く、野菜が不足しがちな冬に収穫できることから、冬野菜として親しまれています。	ご飯		豚キムチ	わかめのスープ みずなのサラダ		ぶたにく みそ わかめ シーチキン	ぎゅうにゅう	とうがらし にら にんじん みずな	キャベツ はくさい にんにく もちや しろねぎ エリンギ だいごん	ごめ さとう	あぶら ごま ドレッシング	532 630	23.3 26.9	356 386	2.3 2.9
16	水	さばのように背の青い魚には、EPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)という脂がたくさん含まれています。この脂は、血液の流れをよくし、脳の働きを活発にします。今日は、鳥取産のさばを使ったスタミナ揚げです。	ご飯		さばのスタミナ揚げ	かきたま汁 いか入りピーファン		さば みそ たまご いか	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく だいごん えのきたけ しろねぎ しいたけ キャベツ	ごめ さとう こむぎ パンこ でんぶん ピーファン	ごま あぶら ごまあぶら	694 831	27.7 33.2	303 322	2.2 2.8
17	木	今日は、鳥取産の若鶏肉と鹿野町産の甘いさつまいもを使って、かみかみ揚げにしました。鹿野町産のしょうがを入れた甘辛いたれにからめています。ご飯といっしょによくかんで食べてください。	麦ご飯		若鶏肉と さつまいもの かみかみ揚げ	かす汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが はくさい だいごん えのきたけ しろねぎ	ごめ むぎ でんぶん さつまいも さとう さけかす こんにやく	あぶら	677 807	22.3 26.0	329 351	2.4 2.7
18	金	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日食育の日は、鳥取市の産物を鳥取市内の全小中学校に一律に提供しています。1月は、鳥取市内で栽培された白ねぎを紹介します。鹿野給食センターでは、寄せ鍋にたっぷり使いました。	ご飯		さけの塩こうじ焼き	白ねぎたっぷり寄せ鍋 しゅんぎくのおかか和え	19日 食育の日	さけ とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん せり しゅんぎく	はくさい えのきたけ しろねぎ キャベツ	ごめ しおこうじ しらたまもち くずきり		604 719	26.9 31.9	331 358	2.1 2.5
21	月	ささみは、鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれています。脂肪分が少ないので、あっさりとしたサラダや和え物によく合います。また、油を使った調理に使うと、コクが出るのでおすすめです。	大山小麦 コッペパン		ささみのパン粉焼き	かぼちゃポタージュ こまつなのソテー		ささみ ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ パセリ こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ コーン にんにく	コッペパン パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	648 750	27.8 30.1	383 411	2.8 3.3

太字は、鹿野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。★鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシビをご覧ください。



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	おもとに栄養をつくる(赤)						おもとに体の調子を整える(緑)						おもとに熱や力のもとになる(黄)						エネルギー			
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	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												
22	火	さといもは、山でとれる「やまいも」に対し、里でとれるいもであることから名付けられました。日本に伝わったのは縄文時代で、歴史の長い食べ物です。今日は、鹿野町産のさといもを使ったみそ汁です。	だいこん 菜飯		さわらの ゆず香りとえ	豆腐とわかめのみそ汁 さといものそぼろ煮	さわら とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん な にんじん	ゆず たまねぎ ごぼう しろねぎ しょうが	こめ でんぶん こむぎこ さとう やきふ さといも こんにやく	あぶら	小学校 650	26.8	331	2.7	中学校 779	31.7	352	3.2									
23	水	ブロッコリーはビタミンCが豊富で、野菜ではトップクラスです。他にも、カロテン、ビタミンE、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれていて、栄養たっぷりです。今日は、旬の鹿野町産のブロッコリーを炒め物にしました。	ご飯		スタミナ納豆	はるさめスープ ブロッコリーの炒め物	とりにく なつとう シーチキン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく はくさい きくらげ しろねぎ キャベツ	こめ さとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら あぶら	591	26.7	306	2.2	702	31.1	325	2.7									
24	木	★学校給食発祥の地 山形献立★…今日から全国学校給食週間が始まりました。今日は、学校給食の発祥の地である山形県の献立です。郷土料理である「いも煮」や特産物の「ます」、「食用菊」、「ラ・フランス」を取り入れた献立です。	ご飯		ますの ずんだみそ焼き	山形いも煮 菊花和え	ラ・フランス ゼリー	ます みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えだまめ だいこん ごぼう しろねぎ しめじ キャベツ きく	こめ さといも こんにやく さとう ゼリー	ノンエッグマヨ ネーズ	627	26.0	304	1.9	737	30.6	317	2.2								
25	金	★ふるさと鳥取学校給食コンテスト受賞レシピ献立★…コンテストで、最優秀賞に選ばれた「イナバのアジつくね」を作りました。鳥取でとれるおいしい魚を、苦手な人にも食べてほしいという思いで考えられました。	ご飯		イナバのアジつくね	しいたけと油揚げのみそ汁 らっきょうといかの ポテトサラダ	とっとりっこ のり	あじ たまご みそ あぶらあげ みそ いか	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー	しょうが しろねぎ ごぼう はくさい しいたけ しろねぎ たまねぎ らっきょう	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	673	28.8	321	2.5	802	33.6	341	3.1								
28	月	★リクエスト献立★…給食週間の3日目は、鹿野学園のリクエスト献立です。みなさんのリクエストがギュッと詰まっています。楽しい給食時間を過ごしてください。	きなこ 揚げパン		ハンバーグの みぞれソースかけ	コーンスープ リッチやんサラダ	セレクト ジェラート	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	だいこん えのきたけ しろねぎ きん きゅうり キャベツ	コッペパン さとう パンこ ジェラート	あぶら	720	29.1	324	3.5	875	34.4	348	4.2								
29	火	★鹿野っ子のふるさと献立★…今日は鹿野町産の食材を使ったふるさと献立です。地元の食材をいただくことは、①新鮮、②旬のものだからおいしい、③運ぶ距離が短いから環境にやさしいなど良いことがたくさんあります。	きりほしだいこん 切干大根 ご飯		若鶏肉の照り焼き	さつまいものみそ汁 白ねぎのしょうが炒め	あぶらあげ とりにく わかめ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりほしだいこん しょうが ごぼう はくさい だいこん しろねぎ	こめ さとう さつまいも	あぶら	625	23.9	311	2.8	743	27.7	333	3.4									
30	水	★CATCH the STAR 献立★…「CATCH the STAR 星取県」をテーマに、月に見立てた厚焼きたまごや、星に見立てたチーズとコーンを使ったサラダを取り入れて、夜空をイメージしました。鳥取県産の野菜や豆腐竹輪を使った、鳥取の魅力があふれるカレーも味わって食べてください。	むぎ 麦ご飯		厚焼きたまご	とっとりっ子カレー 星空サラダ	たまご かまぼこ ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	コーン えだまめ たまねぎ しめじ にんにく なし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さつまいも	カレールウ あぶら ドレッシング	719	25.8	334	3.0	862	30.4	355	3.5									
31	木	今日は、鳥取港で水揚げされたえてかれのいから揚げです。鳥取県では、えてかれの他に、赤かれいや山かれいが多く水揚げされています。漁獲量は全国4位と多く、私たちに身近な魚です。	ご飯		かれのいから揚げ	野菜たっぷり豚汁 おからの炒り煮	えてかれのい ぶたにく みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	かぶ はくさい しろねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	592	24.8	302	2.4	706	29.2	323	2.9									

太字は、鹿野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。★鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。