



令和 2年 1月 予定献立表



今月の給食目標

がっこうきゅうしょく
学校給食のことをよく知ろう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						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
								赤 (あか)		緑 (みどり)		黄 (き)					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	水	冬休み明けでつかれが出ている人はいませんか？ 休み明けは体調を崩しやすくなります。1日3食 しっかり食べて規則正しい生活を送りましょう。	大山小麦 キャロット パン		かみかみポーク	かぶのスープ ほうれんそうのソテー		ぶたにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	しょうが かぶ しめじ キャバツ	コッペパン でんぶん ごむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	小学校 687	29.7	295	3.8
9	木	今日は、正月献立です。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。デザートは黒豆も鳥取市の加工所で手づくりされ たものです。	だいこん 菜めし		さばの みそかけ	白玉雑煮 温なます	かりかり 黒豆	さば みそ とりにく いとこまほこ くろめめ	ぎゅうにゅう	だいこんのは にんじん みすな	しょうが はくさい しろねぎ だいこん	ごめ しらたまもち さとう	ごま	633	26.5	317	3.6
10	金	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、国府町、福部町や鳥取県の食材を ふんだんに使った塩ちゃんこ鍋を作りました。	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	とっとりちゃんこ鍋 干草和え		とりにく ぶたにく たら ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが えのきだけ にんにく はくさい しろねぎ だいこん もやし	ごめ さとう	ごまあぶら	597	28.4	307	2.5
14	火	ほうれんそうは冬に旬をむかえる緑黄色野菜です。 病気を予防する働きのあるカロテンや、骨を強くする カルシウムも多く含まれています。今日はのっぺい汁 の中に入っています。	ゆかり ご飯		沖ギスのフライ	のっぺい汁 だいこんのべっこう煮	プリン	おきぎす あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう えだまめ	ごめ さとう こんにやく さとう プリン	あぶら	662	25.3	354	2.7
15	水	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。	大山小麦 コッペパン		スパイスチキン	カレーうどん 花野菜サラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャバツ カリフラワー はくさい	コッペパン うどん	ドレッシング	642	28.9	310	3.5
16	木	白ねぎは、冬が旬の野菜で、国府町や福部町でも作 られています。今日は、国府町で作られた白ねぎが スープの中に入っています。	ご飯		豚肉の コロコロ揚げ	白ねぎのスープ ポテトサラダ		ぶたにく うおそうめん ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが えだまめ しろねぎ きくらげ たまねぎ ホールコーン	ごめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	704	27	276	2.3
17	金	毎月19日の食育の日は、とっとりふるさと探検献 立です。今月の食材は、鳥取市河内で作られている 「さといも」です。地元でとれたおいしい食材を味 わって食べてください。	ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	河内さといものみそ汁 国府まいたけのきんぴら		サーモン あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん はくさい しろねぎ まいたけ ごぼう	ごめ しおこうじ さといも こんにやく さとう	あぶら ごま	597	28.4	314	2.6
20	月	今日の八宝菜の中には、国府町産のはくさいやにん じんをはじめ、鳥取県産のえびや豚肉、たけのこなど 色々な食材が入っています。野菜もたくさん使って いて、一日に必要な野菜(350g)の約1/3の量をとる ことができます。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 もやしナムル		ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ もやし	ごめ しゅうまいのかわ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	615	24.2	335	2.1
21	火	今日は、鳥取県の郷土料理の親がにのみそ汁です。 親がにはおなかに外子、こうらの中にオレンジ色の内 子をかかえています。かにのうま味を味わって食べて ください。	ご飯		たらの 白ねぎソースかけ	親がにのみそ汁 ほうれんそうのおかか煮		たら かに みそ いとこまほこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ しょうが にんにく だいこん しろねぎ キャバツ	ごめ でんぶん ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	579	27.6	320	2.7
														687	32	337	3.1



令和2年1月 予定献立表



今月の給食目標

がっこうきゅうしょく 学校給食のことをよく知ろう



国府学校給食センター

日曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべもののはたらき						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
							赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)					
							おもにからだをつくる 1群	2群	3群	4群	5群	6群				
22 水	ながいもは、鳥取県の特産物の一つです。今日は、北栄町産の砂丘長いもを使ってアレンジした「ジャーマン長いも」です。長いもの食感を味わってください。	大山小麦 コッパパン		ハンバーグの 梨ソースかけ	コンソメスープ ジャーマン長いも	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう とうふ ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが えだまめ はくさい しめじ にんにく なしピューレ	キャベツ にんにく もやし パイン みかん	コッパパン パンこ さとう ながいも	あぶら	小学校 618 中学校 809	31.3 36.8	314 333	3.5 4.1
23 木	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合わせて味付けをしています。	ごはん		ホイコーロー	中華スープ フルーツ白玉	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく もやし パイン みかん	ごめ さとう でんぶん しらたまもち	あぶら	611 724	26.7 31.3	324 344	1.9 2.4	
24 金	1月24日～30日は全国学校給食週間で、特別献立になっています。給食週間初日は郷土料理献立です。鳥取幸ご飯の中には鳥取県の特産品のおこ竹輪が入っています。	鳥取幸ご飯		かれいの から揚げ	いもこん鍋 切干大根の含め煮	あぶらあげ あごちくわ かれい とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ だいこん しろうなぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごめ さとう でんぶん こむぎこ さいいも こんにゃく	あぶら	611 707	26.9 31.3	325 346	2.9 3.5	
27 月	今日は、鳥取県の食材をたくさん使ったととりの味献立です。「とりっこカレー」の中には鳥取県産の牛肉やさつまいもが入っています。隠し味には二十世紀梨ピューレを使っています。	ごはん		いかのフライ	とりっこカレー 福部砂丘らっきょうのサラダ	いか ぎゅうにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	らっきょう たまねぎ えだまめ にんにく なしピューレ キャベツ	ごめ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	714 832	23.2 26	297 312	2.9 3.6	
28 火	2020年の東京オリンピックに合わせてアスリート献立を考えました。アスリート汁の中には、豚肉、もち、ほうれんそうなど9種類の食材が入っています。しっかり食べて強い体をつくりましょう。	ごはん		ささみの レモンソース がらめ	アスリート汁 ひじきの炒り煮	ささみ ぶたにく みぞ さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	レモン だいこん はくさい ごぼう しょうが さやいんげん	ごめ でんぶん さとう こむぎこ こんにゃく さつまいも もち	あぶら	679 806	30.7 35.6	323 346	2.7 3.4	
29 水	今日は、ジビエ献立です。鳥取県はイノシシやシカの肉を加工し「鳥取ジビエ」として活用を進めています。今日はしかのひき肉をトマト煮の中に入れました。しか肉は脂肪が少なく鉄分を多く含んでいます。	大山小麦 コッパパン		ますの パン粉焼き	雨滝豆乳ポタージュ しか肉のトマト煮	ます ベーコン とうにゅう しかにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい しめじ たまねぎ しょうが にんにく	コッパパン パンこ じゃがいも なしゼリー	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら あぶら	794 943	29.9 35.9	315 339	3.6 4.6	
30 木	給食週間最終日の今日は、国府学校給食センターおすすめ献立の納豆サラダを取り入れました。納豆サラダの作り方は、配布した鳥取市学校給食自慢レシピにのっていますので家でも作ってみてください。	わかめ ごはん		若鶏肉の から揚げ	雨滝豆腐のかきたま汁 納豆サラダ	とりにく たまご かまぼこ とうふ なっとう ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろうなぎ えのきたけ キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	720 853	29.3 34.2	291 307	3 3.6	
31 金	今日のさわらのピリ辛焼きの中には、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、魚などの臭みをとる効果があるため、色々な料理の隠し味として使われています。	ごはん		さわらの ピリ辛焼き	じゃがいものみそ汁 いりどり	さわら あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう にんにく えだまめ たまねぎ なしピューレ はくさい れんこん	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	618 745	25.4 30.3	303 323	2.4 2.8	

* 太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。

国府学校給食センター



とっとりし ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 鳥取市の全国学校給食週間テーマ

「とっとりっこのいただきます！」～もりもり食べて楽しく学ぶ 学校給食～



全国学校給食週間(1月24日～30日)に合わせて、地域の食材や食文化について楽しみながら理解を深め、鳥取の食や学校給食への関心を高める機会とするため、様々な特別献立を実施します。