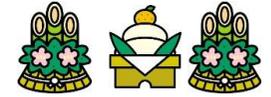


【今月の鳥取市の給食目標】

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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー 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
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
8	水	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などの祈りを込めた縁起もの料理を神様にお供えする料理の予定です。	梅ちりご飯		松風焼き	白玉雑煮 紅白なます	黒豆	ぶたにく どりにく おから かまぼこ みそ くろまめ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごまっせ にんじん	うめ えだまめ ほししいたけ しろねび たきねび だいこん	ごめ さいいも さとう しらたまだんご	ごま	小学校 655	25.3	337	2.4
9	木	かれいの身は味にくせがないので、どんな料理にも合います。今日は、鳥取港で水揚げされたかれいにカレー風味の衣をつけた揚げ物です。	ご飯		かれいの カレー揚げ	もずくのすまし汁 いりどり	中) 赤梨	エテカレイ かまぼこ とうふ どりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん	しろねび えのきたけ れんこん ごぼう たけのこ 中) あかさし	ごめ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	594	26.2	346	2.1
10	金	かす汁は、野菜や魚などの具材を酒かすとみそで味付けした日本の伝統的な汁物です。体を温める効果があるので寒い時季にぴったりの料理です。	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	かす汁 だいこんのべっこう煮	小) 赤梨	どりにく さけ あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ごぼう しょうが えだまめ しろねび だいこん 小)あかさし	ごめ さとう でんぶん こんにやく さけかす	あぶら	658	27.0	306	2.4
14	火	のっぺい汁は、寒い地域に伝わる汁物で、とろみがついています。とろみをつけることで、汁が冷めにくくなります。	ご飯		さわらの ピリ辛焼き	のっぺい汁 切干大根の ソース炒め		さわら あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ なし しょうが もやし しろねび にんにく たきねび きりしまだいこん	ごめ こんにやく さいいも さとう でんぶん	あぶら	592	26.6	318	1.8
15	水	給食では、鳥取市気高町の酒ノ津でとれた天然のわかめを使用しています。今日は、スープに使用しました。	ご飯		チンジャオ ローサー	わかめスープ 大学いも		ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ しめじ	ごめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま	661	23.3	334	2.4
16	木	おでんは、もともと豆腐にみそをつけて焼いた田舎が由来とされ、その後、今のような煮込んだおでんに変わってきました。	ご飯		さばの塩焼き	みそおでん キャベツのおかか和え		さば どりにく うずらたまご さつまあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ もやし しょうが だいこん	ごめ さとう こんにやく じゃがいも		608	26.3	296	2.6
17	金	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「さいいも」です。さいいもは、ほくほくとした食感とぬめりが特徴です。	麦ご飯		納豆ボール	さいいものみそ汁 三色ツナ和え		なつとう ぶたにく ぎゅうにく おから みつあけ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねび はくさい キャベツ ごぼう スイートコーン	ごめ むぎ でんぶん さいいも さとう	あぶら	620	24.8	326	2.1
20	月	今日のスープは、にんじん、だいこんなどの冬野菜をたっぷり使いました。旬の食材は、栄養とおいしさがいっぱいついています。	大豆小麦 黒糖パン		照り焼き ハンバーグ	冬野菜のミネストローネ はくさいのジンジャーソテー		どりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たきねび だいこん はくさい キャベツ しょうが	こくとうパン さとう マカロニ パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら	634	24.9	343	3.7
21	火	給食の人気メニューのひとつでもあるカレーシチューです。隠し味に鳥取市佐治町の「手作り製工房」で作られた梨ピューレを使っています。	ご飯		おき 沖ギスフライ	カレーシチュー はりより和え		おきギス ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ なし にんにく たきねび たくあん えだまめ キャベツ	ごめ パンこ こむぎこ でんぶん さつまいも	あぶら	712	25.2	326	3.1

太字は、気高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。



【今月の鳥取市の給食目標】

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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー 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
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
22	水	鳥取県の特産品にあご竹輪があります。あごのすり身でつくられ、焼いた皮の風味が香ばしく、しっかりとした歯ごたえがあります。	ご飯		豚肉のみそステーキ	あご竹輪のすまし汁 ブロッコリーのごま和え		ぶたにく みぞ あごちくわ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しろねび だいこん しょうが もやし しめじ	こめ さとう	あぶら ごま	小学校 603 中学校 719	28.0 32.9	322 344	2.3 2.9
23	木	あじの脂には、脳の働きを活性化したり、血液をさらさらにして生活習慣病を予防したりする働きがあります。	さつまいもご飯		あじのしょうが焼き	ちやんこ鍋 五目豆		あじ とりにく みぞ だいたず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しろねび はくさい たまねび えだまめ れんこん だいこん	こめ さといも さとう パンこ でんぶん こんにやく さつまいも こむぎこ		601 714	27.4 32.5	321 340	2.7 3.3
24	金	1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。この1週間は、学校給食の意義や役割について、たくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろな取り組みが行われます。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	アスリート汁 おからの炒り煮		とりにく ぶたにく みぞ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねび	ごぼう だいこん はくさい しろねび	こめ でんぶん こむぎこ さとう さつまいも こんにやく しらたまもち	あぶら	734 862	27.9 32.3	307 329	2.1 2.5
27	月	今年の鳥取市のテーマ「とっとりこのいただきます！」～もりもり食べて楽しく学ぶ学校給食～をもちに、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。	大山小麦 コッペパン		豆腐竹輪のゆかり揚げ	酒ノ津わかめうどん ほうれんそうのり酢和え		とうふちくわ とりにく あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ のり	ゆかり にんじん ねび ほうれんそう	たまねび キャベツ	コッペパン こむぎこ でんぶん うどん さとう	あぶら	649 785	26.1 31.0	363 398	3.6 4.3
28	火	24日：東京2020オリンピック献立 27日：給食センター自慢メニュー 28日：とっとり郷土の味献立 29日：ジビエ献立 30日：とっとり郷土の味献立	とっとり幸ご飯		はまちの塩こうじ焼き	いもこん鍋 ひじきの炒り煮	にじゅうせい 二十世 紀梨 ゼリー	あごちくわ あぶらあげ はまち とりにく だいたず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ほししいたけ えだまめ だいこん しろねび	こめ しおこうじ さといも こんにやく さとう なしゼリー		670 797	27.4 32.3	315 337	2.7 3.3
29	水	27日：給食センター自慢メニュー 28日：とっとり郷土の味献立 29日：ジビエ献立 30日：とっとり郷土の味献立	ご飯		ハムステーキ	白ねぎスープ 鹿肉とだいたずのトマト煮		とりにく ぶたにく しかりにく かまぼこ だいたず	ぎゅうにゅう	いんげん トマト	しょうが しめじ スイートコーン ほししいたけ たまねび だいこん しろねび んにく	こめ さとう でんぶん マカロニ	あぶら	583 700	23.4 27.6	281 294	2.5 3.1
30	木	30日：とっとり郷土の味献立	ご飯		はたフライ	呉汁 チンゲンサイのじゃこ炒め	りんごのタルト	はたはたご あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ だいこん たまねび	こめ パンこ こむぎこ でんぶん りんごのタルト	あぶら ごまあぶら	717 814	24.8 27.8	351 382	2.1 2.6
31	金	ナムルは韓国語で「和え物」を意味し、韓国の家庭で親しまれている料理のひとつです。野菜や山菜を調味料とごま油を使って和えるのが特徴です。	ご飯		ブルコギ	はるさめスープ ナムル		ぎゅうにゅう みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン とうがらし ほうれんそう にんじん	だいこん はくさい しろねび しょうが もやし ほししいたけ スイートコーン	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	612 729	22.9 26.6	292 310	3.0 3.5

太字は、気高町で育った食べ物との予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。