

1月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくむくひょう
鳥取市の今月の給食目標

がっこうきゅうしよく し
学校給食のことをよく知ろう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて しよくひん 献立や食品のメッセージ 	こん だて めい 献 立 名				た もの は た ら き 食 べ 物 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	えん ぶん 塩 分 グラム	
			しゅ しよく 主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	しゅ さい 主 菜	ふく さい 副 菜	デザート その他	からだ しよくひん おもに体をつくる食品		からだ しよくひん との しよくひん おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								うなぎ・肉・たまご まめ・豆・豆腐・大豆製品など	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	いろ さい む 色のこい野菜	その た む さい む 他の野菜 果 物	こ む さい む く類・いも類 さとう・菓子					あ む む 油 類
8	水	★【正月献立】★ 今日は、正月献立として白玉雑煮や黒豆を取り入れています。正月に食べるおせち料理は、食材や調理法にそれぞれ意味があります。黒豆の「まめ」には、「丈夫」や「健康」という意味があり、「まめに元気で健康に過ごせますように」という願いが込められています。	だいこん 菜めし		さかいみなと 境港サーモンの みそかけ	しらたまごうに 白玉雑煮 ごぼうのピリ辛炒め	黒豆	サーモン みそ ぎゅうにく かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんな きょうな ひろしまな しょうねぎ みずな	しょうが はくさい しょうねぎ ごぼう えだまめ	こめ さとう もち こんにゃく	あぶら	(小) 681 761	(小) 26.6 28.4	(小) 302 315	(小) 3.4 3.7
9	木	★白ねぎについて 冬が旬の野菜で、河原町、用瀬町、佐治町でもたくさん作られています。今日は角切りにした豚肉を揚げて、地元で作られた白ねぎがたっぷり入ったソースでからめました。	ごはん		ぶたにく しろう 豚肉の白ねぎ ソースがらめ	みそけんちん汁 はくさいの煮びたし		ぶたにく とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが しょうねぎ だいこん ごぼう はくさい	こめ こむぎこ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	679 790	29.8 34.5	376 411	2.5 3.0
10	金	★ちゃんこ鍋について 「ちゃんこ」とは、相撲部屋で力士が作る料理のことで、その中の鍋料理を「ちゃんこ鍋」と言います。今日は、鳥取県産の豚肉や地元野菜をたくさん使った塩味のちゃんこ鍋を作りました。	ごはん		さばの塩焼き	ちゃんこ鍋 干草和え		さば ぶたにく つくね ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	しょうねぎ はくさい だいこん にんにく もやし えのきだけ	こめ ごまあぶら		613 712	28.9 33.9	344 368	2.8 3.5
14	火	★ながいもについて 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作った「ジャーマンながいも」です。ながいものほくほくとした食感を味わってください。	チキンライス		さわらフライの 梨ソースかけ	かぶのコンソメスープ ジャーマンながいも		とりにく さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん みずな パセリ	たまねぎ かぶ えだまめ なしピューレ しめじ キャベツ	こめ さとう こむぎこ ながいも でんぶん パンこ	あぶら	624 730	24.8 29.1	294 309	3.0 3.7
15	水	★八宝菜について 八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさん」「数多くの」という意味です。今日は河原町・用瀬町産のはくさい、にんじん、しょうが、たまねぎをはじめ、たくさん鳥取県産食材が入っています。	ごはん		しゅうまい	八宝菜 フルーツ白玉		ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ たけのこ みかん もも バイン	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら	706 852	26.8 33	306 324	1.9 2.5
16	木	★しゅんぎくについて 今日のみそ汁には、河原町産のしゅんぎくが入っています。しゅんぎくは、ビタミンやカルシウム、鉄分が豊富な緑黄色野菜です。中でも、皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンが豊富に含まれています。	ごはん		あじのかば焼き	しゅんぎくのみそ汁 れんこんのきんぴら		あじ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく さやいんげん	しょうが だいこん えのきだけ れんこん	こめ でんぶん こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら	617 717	24.7 29.1	309 327	2.2 2.8
17	金	★【とっとりふるさと探検献立】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、鳥取市内でとれる旬の食材を献立に取り入れて紹介します。今月は「さといも」です。今日のさといもの煮物は、さといも、さつま揚げ、豚肉などの具材をじっくりと煮込んで作りました。	 毎月19日は 食育の日 ごはん		ひらつくね	さといもの煮物 ほうれんそうのごま和え		とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えだまめ もやし	こめ さといも こんにゃく さとう	あぶら ごま	652 753	24.2 27.7	300 314	2.2 2.5
20	月	★ささみについて ささみは、からだをつくるもとになるたんぱく質が、鶏肉の中で最も多い部分です。形が笹の葉っぱに似ていることから、この名前がつけました。今日は、鳥取県産のささみにコーンフレークの衣をつけてオーブンで焼きました。	だいせんこ むぎ 大山小麦 コッペパン		ささみの フレーク焼き	カレーうどん ブロッコリーのツナ和え	もちがせしょうがっこう (用瀬小学校) 豆乳プリン タルト	ささみ ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい たまねぎ キャベツ	コッペパン うどん パンこ コーンフレーク さとう	ノンエッグマヨネーズ	668 802	32 38.1	305 328	3.6 4.4
21	火	★だいこんについて だいこんの旬は夏と秋から冬にかけての2回あります。冬に収穫されるだいこんは、夏にとれるものと比べて甘みが強く、みずみずしいのが特徴です。今日は、地元でとれただいこんをべっこう煮にしました。	ごはん		はまちの レモン焼き	さつまいものみそ汁 だいこんのべっこう煮	とうにゅう 豆乳プリン タルト	はまち あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レモン はくさい だいこん えだまめ	こめ さつまいも さとう とうにゅうプリンタルト	あぶら	783 900	27.8 32.4	371 392	2.0 2.5

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

とっとりし こんだてひょう しよくひん きょう きゅうしよく きゅうしよく
〇鳥取市のホームページで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和2年

1月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしょくもくひょう
鳥取市の今月の給食目標

がっ こうきゅうしょく し
学校給食のことをよく知ろう



とっとりしりつかわはらがっ こうきゅうしょく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 パスタ・和食 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油類
22	水	★ホイコーローについて 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て味付けをしています。	ごはん		ホイコーロー	チンゲンサイのスープ 大学いも		ぶたにく いとかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく もやし スイートコーン	こめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	699 (中) 813	23.5 (中) 27.4	304 (中) 319	1.9 (中) 2.3
23	木	★切干大根について 切干大根は、だいこんを千切りにした後に干して作ります。干すことで、だいこんの栄養がぎゅっと凝縮されます。特にカルシウムが多く、骨や歯を丈夫にするのに役立ちます。今日は、河原町で作られた切干大根を使いました。	しょうが そぼろごはん		さわらの 西京焼き	みずなのすまし汁 切干大根の含め煮		とりにく みそ さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな さやいんげん	しょうが しろねぎ はくさい きりぼしだいこん	こめ さとう ふ	あぶら	580 672	24.4 28.6	331 351	2.6 3.0
1月24日～30日は全国学校給食週間			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～														
24	金	★【リクエスト献立】★ 今日は、用瀬小学校5年生の手皮匠さんが考えた献立です。テーマは、「ふゆのしゅんのしょくざい」です。五大栄養素を考え、冬の食材を使った献立を立ててくれました。	わかめごはん		ぶりのからあげ	はくさいとたまごのみそしる すのもの	みかん ゼリー	ぶり たまご みそ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが はくさい きゅうり えのきたけ だいこん	こめ でんぶん こむぎこ みかんゼリー さとう	あぶら	632 735	26.6 30.6	289 301	2.6 3.1
27	月	★【給食センター自慢レシピ】★ 今日は、給食センター自慢レシピとして冬野菜の豆乳シチューを取り入れています。地元でとれた冬野菜や、鳥取県産の米粉、河原町で生産されている豆乳も使っています。寒い冬におすすめの体が温まるシチューです。	だいせんこむぎ 大山小麦 パインパン		あまずにくだんご 甘酢肉団子	冬野菜の豆乳シチュー 花野菜サラダ		とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	パイン キャベツ かぶ はくさい スイートコーン カリフラワー	コッパパン じゃがいも こめこ	あぶら	658 766	22.6 25.1	312 330	3.1 3.6
28	火	★【郷土料理献立】★ いもこん鍋は鳥取の郷土料理で、鳥取藩の武士が質素な暮らしをする中で考え出したと言われています。また、とっとり幸ごはんは、あご竹輪やしいたけを使っていて、鳥取の海の幸、山の幸が味わえます。	とっとり幸 ごはん		かれいの から揚げ	いもこん鍋 ひじきの炒り煮		あごちくわ かれい とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ほししいたけ だいこん しろねぎ えだまめ れんこん	こめ でんぶん こむぎこ さといも こんにゃく さとう	あぶら	617 724	26.5 31.1	346 368	2.8 3.2
29	水	★【アスリート献立】★ 今年、東京オリンピック・パラリンピックが開催されることにちなんでアスリート献立です。丈夫なからだをつくるには、食事が大切です。アスリート汁は、豚肉やたっぷりの野菜、さつまいもやもちが入った、からだをつくるために必要な栄養素が詰まったみそ汁です。	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の ねぎだれかけ	アスリート汁 こまつなののり和え		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな ほうれんそう	しろねぎ もやし はくさい しょうが	こめ さとう もち さつまいも	ごま	641 747	26 30.2	312 328	2.4 2.9
30	木	★【ジビエ献立】★ ジビエとは、フランス料理で使われる言葉で、食材となる野生のいのししや鹿などのことです。鳥取県では、とっとりジビエとして活用を進めています。今日は、鹿肉を大豆と一緒にトマト煮にしました。鹿肉は、脂肪が少なく、鉄分が豊富な特徴があります。	ごはん		さけの ノンエッグ マヨネーズ焼き	とっとりきのこのスープ 鹿肉とだいずのトマト煮	にじっせいきなし 二十世紀梨 ゼリー	サーモン ウィンナー だいず しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト さやいんげん チンゲンサイ	だいこん しめじ えのきたけ たまねぎ にんにく	こめ さとう にじっせいきなしゼリー	ノンエッグマヨネーズ あぶら	660 760	26.8 31.2	284 297	2.0 2.6
31	金	★しょうがについて 今日の炒りどりの中には、河原町産のしょうがが入っています。しょうがはいろいろな料理の隠し味として使われています。体を温める働きがあるので、寒い季節にぴったりの食材です。	ごはん		とうふちくわ 豆腐竹輪の 磯辺揚げ	なめこのみそ汁 炒りどり		とうふちくわ とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが なめこ ごぼう えだまめ	こめ さとう こんにゃく こむぎこ でんぶん	あぶら	669 742	26.5 28.4	341 358	2.8 3.1

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。