



1月の予定献立表

学校給食のことをよく知ろう

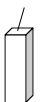
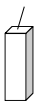
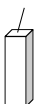
日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価					献立の主題とメッセージ	
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群							
8	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ごぼうメンチカツ	はなやさい 花野菜のスープ たこのかみかみソテー		ぶたにく とりにく ウインナー たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう キヤベツ たまねぎ しめじ もやし しろねぎ カリフラワー	コッペパン パンこ さとう	あぶら	小学校 563 中学校 705	小学校 21.4 中学校 25.7	小学校 22.2 中学校 27.8	小学校 2.9 中学校 3.5	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べ ことを意識できるように、ごぼうやたこなどかみごたえのある食品を献立に取り入れ ました。よくかむことは脳の刺激を与えて頭のはたらきをよくしたり、だ液をたくさん 出してむし菌を予防したりすることにつながります。		
9	木	はん ご飯		ぶりの照り焼き	しらたまどうに 白玉雑煮 こうはく 紅白なます		ぶり とりにく くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな きんとき 金時にんじん	しょうが かぶ だいこん しいたけ	ごはん さとう でんぶん	ごま	682 778	26.8 30.4	17.4 19.6	2.1 2.5	★正月献立★…正月に食べられる「お雑煮」は、いろいろなものを混ぜて煮ると いう意味があります。鳥取市では小豆と丸いもちを煮た小豆雑煮がよく食べられ ますが、地域によってみそ、すましなどの味付けやもちの形も違います。今日は、 丸い形の白玉もちを入れたすまし仕立てのお雑煮です。		
10	金	はん ご飯		ぶたにく 豚肉のキムチ炒め	もずくのみそ汁 だいがく 大学いも		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ はくさいキムチ だいこん えのきたけ	ごはん うずまきふ さつまいも さとう	あぶら	723 823	22.0 25.0	18.5 20.3	2.5 3.0	●もずくについて…もずくなど海そう特有のねばり成分は「フコイダン」や「アルギ ン酸」と呼ばれる水溶性の食物繊維です。糖質や脂質の摂りすぎを防いだり、コレ ステロールの吸収を抑えたりするはたらきがあります。また、腸での免疫力を高め て、病気を予防してくれます。		
14	火	はん ご飯		たらの薬味だれかけ	しゅんぎくのすまし汁 きりぼしだいこん ふく 切干大根の含め煮		たら とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん とうがらし しゅんぎく さいやいんげん	しょうが ほししいたけ きりぼしだいこん はくさい	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	629 718	25.7 29.5	15.7 17.2	2.1 2.4	●たらについて…冬が旬のたらは魚偏に雪で「鱈」と書き、雪のように身が白い ことが特徴です。脂肪分が少なく味にくせがないため、かまぼこなどの原料によ く使われます。また、スケトウダラの卵巣は「たらこ」として食べられ、私たちにと って馴染みのある魚です。		
15	水	こめこ 米粉パン		しゅうまい	かいせん 海鮮ちゃんぽん いなば こまつな因幡のたれ炒め		ぶたにく えび いか みぞ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな	きくらげ しろねぎ キャベツ エリンギ たまねぎ にんにく なし りんご	ごめこパン こむぎこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	623 712	31.5 36.3	20.5 22.2	3.4 3.9	●因幡のたれについて…JAの農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」が、鳥取 県産のたまねぎやにんにく、梨、りんご、しょうゆ、酒、みそなどを使用して作 った地元の恵みがたくさん詰まった焼肉のたれです。地元の生産者の方に感謝を していただきます。		
16	木	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	こうやどうふ 高野豆腐のみそ汁 はくさいのゆず和え		とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ゆず もやし	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さつまいも	あぶら	730 833	25.3 28.6	24.9 27.7	2.2 2.7	●はくさいについて…はくさいなどの冬野菜は、寒さで凍らないようにでんぶんを 糖に変えるため、寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。ほとんどが水分で 味にくせないはくさいは、鍋や漬け物、炒め物など様々な料理に合います。今日 は、はくさいとゆずの皮を使って、さっぱりとした和え物にしました。		
17	金	はん ご飯		さわらのみそ焼き	さわ にわん 沢煮椀 こうち 河内さといもの カレーそばろ煮		さわら みそ ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	はくさい ごぼう たけのこ たまねぎ グリンピース えのきたけ	ごはん さとう さといも こんにやく	あぶら	624 720	24.3 28.4	15.9 17.9	2.0 2.3	★とっとりふるさと探検献立～さといも～★…さといもは、しっとりとした食感と ぬめりが特徴です。さといものぬめりは、胃腸の消化や吸収を助けたり、免疫力を 高めてかぜを予防したりするはたらきがあります。今日は、鳥取市の河内地区で 育てられたさといもを使っています。		
20	月	はん ご飯		はまちフライの 梅あんかけ	あぶらあ 油揚げとだいこんのかす汁 ささみと寒天の和え物		はまち あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめ だいこん しめじ はくさい	ごはん こむぎこ さとう パンこ でんぶん さけかす	あぶら ごまあぶら	697 812	24.2 27.9	22.8 26.3	2.4 2.8	●かす汁について…今日は1年で最も寒い日とされる「大寒」です。昔から大寒 に作る酒はおいしいと言われています。仕込んだ日本酒をしぼるときにできる酒 かすは、たんぱく質やビタミンが多く、栄養価の高い食品です。油揚げや旬の野菜 が入ったかす汁で体を温めましょう。		
21	火	はん ご飯		フランクフルト	ほうれんそう入りカレー キャベツのソテー		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく なし もやし キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら	749 871	23.2 26.7	23.3 26.9	2.8 3.3	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは緑黄色野菜の一つで、免疫力を高 めてかぜを予防するはたらきがあるβ(ベータ)-カロテンを多く含みます。他にも鉄 分やビタミンCなどの栄養素も豊富な野菜です。今日は、ほうれんそうが入った栄 養たっぷりのカレーです。		

※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」「全国学校給食週間特別号」がご覧いただけます。



1月の予定献立表

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				
				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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
22	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちやの とうにゆう 豆乳グラタン	かにと冬野菜のスープ ジャーマンながいも		とうにゆう かに ベーコン	ぎゅうにゆう	かぼちや にんじん ブロッコリー さやいんげん	かぶ エリンギ たまねぎ はくさい	コッペパン じゃがいも こめこ ながいも	あぶら	小学校 592	小学校 20.0	小学校 23.1	小学校 2.6	●ながいもについて・・・ながいもは、鳥取県中部の北栄町の砂丘地帯で栽培が盛んに行われている鳥取県の特産品です。ねばり成分には、疲れた体を回復したり、目や鼻の粘膜を守ったりするはたらきがあり、昔から風邪をひいたときや元気がないときに食べられてきました。
23	木	はん ご飯		ぶたにく 豚肉のみそがらめ	なめこのかきたま汁 みずなのツナ和え		ぶたにく みそ たまご まぐろ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ みずな	なめこ たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	690	26.5	23.4	2.6	
「1月24日～30日」							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！」～もいもり食べて楽しく学ぶ学校給食～」 ★全国学校給食週間についての「食育だより」と「給食レシビ」を配布しています。あわせてご覧ください。										
24	金	とっとり さちはん 幸ご飯		さばのしおや 塩焼き	いもこん鍋 うの花の炒り煮		さば とりにく あごちくわ おから あぶらあげ	ぎゅうにゆう	にんじん えだまめ	だいこん しろねぎ えのきたけ れんこん	ごはん さといも さとう こんにやく	あぶら	606	26.2	15.8	3.4	郷土料理は、昔からその地域で食べられている料理のことで、地域の歴史や風土と深い関係があります。江戸時代に鳥取藩が質素倹約を奨めていたため、庭で収穫したさといもやこんにやくを使った「いもこん鍋」が食べられるようになりました。
27	月	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の アップルソースかけ	アスリート汁 ミネラルたっぷり和え		とりにく ぶたにく ゆば みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう こまつな	りんご だいこん しろねぎ はくさい	ごはん さとう さつまいも	ごま	641	25.8	17.6	2.3	
28	火	はん ご飯		はたはたのから揚げ	とっとり自慢ぎゅうとスープ チンゲンサイの塩こうじ炒め		はたはた ぎゅうにく	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ しめじ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	606	20.2	15.9	1.8	自然が豊かな鳥取県は、ハタハタやカニなどの海産物、きのこや旬の野菜などの農産物をはじめとして、おいしい食べ物がたくさんあります。今日は地元の食材を使って、鳥取県の魅力を献立で紹介します。
29	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		★ ほしとり 星取ハンバーグ ★	さかいみなと 境港サーモンと かぶの豆乳シチュー いかとブロッコリーのサラダ		とりにく ぶたにく さけ とうにゆう	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ ブロッコリー エリンギ	らっきょう たまねぎ もやし はくさい かぶ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	645	26.6	25.6	3.4	
30	木	はん ご飯		さわらの青のりフライ	きのことはるさめのスープ 鹿肉とだいずのトマト煮		さわら だいず しかにく	ぎゅうにゆう	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ えのきたけ しめじ しろねぎ たまねぎ	ごはん はるさめ パンこ さとう こむぎこ	あぶら	711	26.3	21.2	1.4	狩猟で捕まえた野生の鳥獣の肉をフランス語で「ジビエ」といいます。鳥取県では田や畑を荒らす鹿や猪などを新しい資源として、「ジビエ」を活用することが奨められています。今日は、鉄分やたんぱく質が豊富な鹿肉をトマト煮にしました。
31	金	はん ご飯		さんまの甘露煮	さといものみそ汁 れんこんのきんぴら		さんま みそ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん みずな ねぎ	だいこん れんこん ごぼう まいたけ	ごはん さといも さとう	あぶら	653	24.1	19.2	2.3	
●れんこんについて・・・れんこんは蓮の茎の部分のことですが、見た目が根っこに見えるため、漢字で「蓮根」と書きます。冬に収穫されるれんこんは、ねばりや甘みがあるのが特徴です。れんこんに多く含まれるビタミンCは、かぜの予防や疲労回復に役立ちます。																	

※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」「給食レシビ」「全国学校給食週間特別号」がご覧いただけます。