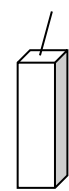
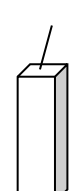
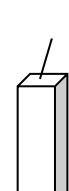
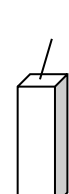
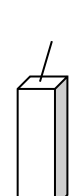
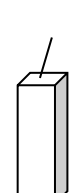
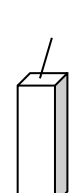
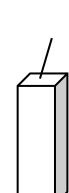
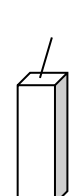


日	曜日	主食 しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 栄 養 価				 こんだて 献立の主題とメッセージ	
				しゅさい 主 菜	ふくさい 副 菜		おもに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群						
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 フロッキー	ごぼう キャベツ 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	小学校 21.4	小学校 22.2	小学校 2.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べること意識できるように、ごぼうやたこのなかみごたえのある食品を献立に取り入れ ました。よくかむことは脳に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 出してむし歯を予防したりすることにつながります。	
9	木	ごはん 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	くろまめ 黒豆	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 でんぷん しらたまもち	ごま	682	26.8	17.4	2.1		
10	金	ごはん 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	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	22.0	18.5	2.5		
14	火	ごはん 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 に 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 しらたき	あぶら	629	25.7	15.7	2.1	●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 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 こまつなの因幡のたれ炒め		ぶたにく えび いか みそ	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	こめこパン こむぎこ ごまあぶら さとう	ごま あぶら	623	31.5	20.5	3.4		
16	木	ごはん 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 でんぷん さつまいも	あぶら	730	25.3	24.9	2.2		
17	金	ごはん 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 カレーそぼろ煮		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 グリーンピース えのきたけ	ごはん さとう さといも こんにやく	あぶら	624	24.3	15.9	2.0	★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	ごはん 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	わかめ こまつな かんてん	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 でんぷん さけかす	あぶら	697	24.2	22.8	2.4		
21	火	ごはん 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	23.2	23.3	2.8		

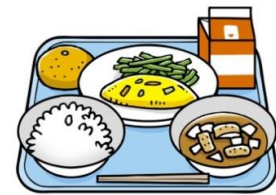
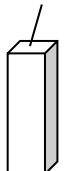
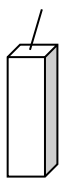
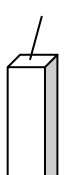
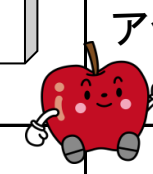
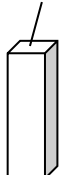
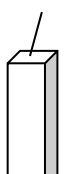
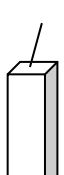
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」「全国学校給食週間特別号」がご覧いただけます。



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 しゆしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	食 べ も 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 しゆさい	副菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(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		
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群						
22	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちゃの とうにゅう 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		とうにゅう かに ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん フロッキー 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	ぎゅうにゅう	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 でんぷん こむぎこ	あぶら	690	26.5	23.4	2.6	●みそについて・・・みそは飛鳥時代に中国から日本に伝わった、日本を代表する調味料です。大豆に米や麦の麹菌と塩を加えて作る発酵調味料で、たんぱく質や必須アミノ酸、ビタミン類が豊富です。みそ汁だけでなく、魚料理の臭みを消したり、料理にまろやかさやコクを加える隠し味に使われたりします。	
「1月24日～30日」 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～」   ★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 幸ご飯		さばの塩焼き	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	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ えのきたけ えだまめ	だいこん しめじ さとう れんこん しいたけ	ごはん さといも さとう こんにやく		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	ぎゅうにゅう	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	 2020年に開催される東京オリンピックにちなんで、アスリートの体づくりに必要な栄養を考えた「アスリート献立」です。たんぱく質を多く含む鶏肉や炭水化物が多いさつまいも、ミネラルが豊富な海そう類や果物など様々な食品を組み合わせました。	
28	火	はん ご飯		はたはたのから揚げ	とっとり自慢ぎゅうっとスープ チンゲンサイの塩こうじ炒め		はたはた ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しめじ スイートコーン	しょうが にんにく ほしいたけ しろねぎ キャベツ	ごはん おおむぎ こむぎこ でんぷん しおこうじ	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 ★	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 とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ フロッキー エリンギ	らっきょう たまねぎ もやし はくさい かぶ じゃがいも	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	645	26.6	25.6	3.4	 鳥取県は「星取県」として星がよく見えることを全国に広めています。また、鳥取市は星がきれいに見えるランキングで全国1位になったことがあります。今日は「星取県」にちなんで星形のハンバーグに砂丘らっきょうを使ったソースをかけました。	
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 しかにく 鹿肉とだいずのトマト煮		さわら だいず しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト	キャベツ にんにく 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 にじつせい 二十世紀梨ゼリー	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。鳥取県では田んぼ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	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ねぎ とうがらし	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 こんにやく	あぶら	653	24.1	19.2	2.3	●れんこんにについて・・・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。