



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・はちを調べる(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	大山小麦 コッペパン	牛乳	ごぼうメンチカツ	花野菜のスープ	デザート ほか	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	★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を意識できるように、ごぼうやたごなどかみごたえのある食品を献立に取り入れられました。よくかむことは脳の刺激を与えて頭のほ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	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます	デザート ほか	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	★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がちがいます。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	ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め	もずくのみそ汁 大学いも	デザート ほか	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●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	ごはん	牛乳	たら薬味だれかけ	しゅんぎくのすまし汁 切り干大根の旨め煮	デザート ほか	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●たらについて…冬が旬のたらは魚偏に雪で「鱈」と書き、雪のように身が白くことが特徴です。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	米粉パン	牛乳	しゅうまい	海鮮ちゃんぽん こまつなの因幡のたれ炒め	デザート ほか	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●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じもとめくつじもとやきにくのたれです。地元の生産者の方に感謝をさせていただきます。
16	木	ごはん	牛乳	若鶏肉のから揚げ	高野豆腐のみそ汁 はくさいのゆず和え	デザート ほか	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●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ぷ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のないはくさいは、鍋や漬物、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	ごはん	牛乳	さわらのみそ焼き	沢煮椀 河内さといもの カレーそば煮	デザート ほか	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	★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	牛乳	はまちフライの梅あんかけ	油揚げとだいごんのかす汁 ささみと寒天の和え物	デザート ほか	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●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て、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	ごはん	牛乳	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	デザート ほか	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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●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。

※本日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」をご覧ください。



1月の予定献立表

学校給食のことをよく知ろう



Table with columns for date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and nutritional information. Includes a section for '献立の主題とメッセージ' (Theme and Message of the Menu).

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～」

Main menu table for January 24-31, including details on ingredients, nutritional values, and thematic messages for each day.

*本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」をご覧ください。