

# 令和元年度 1月学校給食予定献立表



## 学校給食のことをよく知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐品)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)				
8	水	米粉パン	鶏肉のワインソース	カロテンポタージュ	大根とツナのサラダ	とり肉 ベーコン とうもろこし ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ きゅうり コーン レモンかじゅう	ごめこパン こむぎこ さとう でんぷん	あぶら オリーブあぶら	小学校587 中学校702	30.4 36.1	327 349	3.4 4.2	
9	木	七草ご飯	さわらの西京焼き	万葉わかめスープ	うの花炒り	さわら みそ ゆば おから	ぎゅうにゅう わかめ	しゅんぎく セリ にんじん	たまねぎ えのき グリーンピース しろねぎ ねぎ しいたけ	ごはん さとう はるさめ こんにゃく	あぶら	612 732	28.6 33.7	398 433	5 5.8	
10	金	ご飯	卵巻き	寄せ鍋	五目煮豆	たまご さつまあげ とうもろこし だいこん	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのき しいたけ えだまめ れんこん さとう しろねぎ	ごはん こんにゃく さとう		589 688	25.3 28.6	342 362	2.1 2.4	
14	火	ご飯	揚げ出し豆腐のおろしあん	さつま汁	ひじきの炒り煮	とり肉 あぶらあげ とうもろこし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん しめじ れんこん はくさい グリーンピース しろねぎ	ごはん でんぷん さとう さつまいも	あぶら	651 787	24.2 29.1	454 519	1.5 1.7	
15	水	食パン	焼きハムステーキ	キムチみそスープ	小豆雑煮	ポロニアム とうもろこし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのき はくさい キムチ みかん	しょくパン さとう あぶら さつまいも しらたまもち でんぷん	あぶら	676 784	27.9 32.1	342 365	4.5 5.4	
16	木	ご飯	はまち団子の煮つけ	なめこ汁	青菜のアーモンド和え	はまち とうもろこし たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ だいこん なめこ しろねぎ もやし きゃべつ	ごはん でんぷん さとう	アーモンド	674 803	29.9 34.9	402 437	4.2 5.0	
17	金	ご飯	はたはたから揚げ	里芋のそぼろ煮	白菜の梅こんぶ	はたはた とり肉 あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが もやし たまねぎ コーン えだまめ きゅうり はくさい うめ	ごはん さつまいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	593 706	24.5 28.4	308 324	2.0 2.4	
20	月	ご飯	チャプチェ	いわしのつみれ汁	黒豆がんも	とうもろこし みそ がんもどき いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが えのき にんにく はくさい しろねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	677 789	27.6 31.0	347 369	2.0 2.3	
21	火	ご飯	鶏のねぎ焼き	かぶらのポトフ	干し大根のソース炒め	とり肉 ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさのり	にんじん ねぎ ピーマン ブロッコリー	しょうが にんにく かぶ たまねぎ セロリ きゃべつ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	572 681	26.0 30.2	295 309	2.7 3.2	

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

# 令和元年度 1月学校給食予定献立表



## 学校給食のことをよく知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)				
22	水	★長芋について★ 鳥取県の長芋の生産量は、全国トップクラスです。おもに、県中部の砂地を利用して栽培されています。長芋には、「ジアスターゼ」というでん粉消化酵素が含まれていて、生で食べることができる世界でも珍しい芋です。今日は炒めて料理しました。	大山小麦 コッペパン		揚げ餃子	ちゃんぽんめん 長芋のピリ辛	ふたにく えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく もやし きくらげ ヤングコーン コーン	コッペパン さとう ラーメン ながいも	あぶら ごまあぶら	559 681	29.1 34.6	346 375	3.7 4.6
23	木	★ほんもろこについて★ お米を作らなくなった休耕田で育てられた「ほんもろこ」。今日は気高町産の「ほんもろこ」を使っています。ふだんはおもに関西方面に出荷され、私たちが口にする機会は少ない食べものです。頭も尻尾も骨も丸ごと食べることができる米食の優れたものです。残さずいただきます。	ごはん		ほんもろこの マリネ	豚汁 ブロッコリーのごま醤油	ほんもろこ ふたにく あぶらあげ みぞ とうもろこ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ねぎ ブロッコリー	だいこん ほくさい しろねぎ	ごはん ごまごこ さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	615 723	26.0 28.6	345 373	2.3 2.7
<div style="text-align: center;"> <p>鳥取市学校給食週間（24日から30日）のテーマ「とっとりっ子のいただきます！」～もりもり食べて楽しく学ぶ学校給食～</p> </div>																
24	金	★郷土料理献立について★ 学校給食週間が始まりました。今日は郷土料理の「いもこん鍋」です。江戸時代、鳥取藩の下級武士たちが貧乏生活を強いられたときに里芋やこんにやくを入れて工夫した貴重な料理といわれます。食べながら、当時の鳥取藩士たちの生活に思いを寄せてみましょう。	とっとり 幸ご飯		はまちの 照り焼き	いもこん鍋 紅白なます	はまち ちくわ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	たけのこ しいたけ しょうが だいこん しろねぎ	ごはん でんぷん さとう さといも こんにやく	ごま あぶら	631 730	26.8 30.8	280 291	2.0 2.4
27	月	★アスリート献立について★ 今年はいよいよ「東京オリンピック」が開かれます。楽しみです。今日は、オリンピックにならんでアスリートランチを考えました。力持ちにかけて「お餅」を入れた味噌汁、疲労回復のための豚肉と梅のソース、粘りが出るようねばねばの納豆の和えもの。アスリートを見習ってわたしたちも栄養バランスよく食べましょう。	ごはん		豚肉の 梅ソース	アスリート汁 ゆばあば和え	ふたにく みぞ ゆば なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう だいこん コーン ほくさい しろねぎ	ごはん さとう さつまいも しらたまもち	ごま	589 700	31.6 36.9	319 337	1.3 1.6
28	火	★地産地消献立について★ 今日は「地産地消献立」です。「地産地消」とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。「地産地消」のよいところは、新鮮なものが入る、新鮮だから味もよい、生産者が覚えて安心、輸送距離が短く地球環境に優しいなどがあり、学校給食でも取り組みを進めています。	上寺地黒米 ご飯		いわしの フライ	ようこそ豆腐カレー 夏泊わかめサラダ	いわし とりにく とうもろこ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ せし しめじ えだまめ きゅうり	ごはん じゃが芋 さとう ごまごこ でんぷん	ごま あぶら	768 916	29.4 34.3	308 324	2.8 3.4
29	水	★ジビエ献立について★ 鳥取県では近年、イノシシやシカなどの野生動物による被害が拡大していることから、新たな食資源「とっとりジビエ」の活用を進めています。このような中、学校給食でも取り組みが拡がり、昨年度は県内12市町村でジビエ給食が出されています。今日は、チリコンカンに鹿肉を使いました。	大山小麦 コッペパン		鹿肉の チリコンカン	もずくスープ 鳥取っ子コロケ	しかにく だいご かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ えのき しいたけ しろねぎ	コッペパン ごまごこ パンこ じゃがいも ながいも なしゼリー	あぶら	602 734	24.3 29.0	326 351	2.8 3.5
30	木	★郷土料理献立について★ 今日は鳥取県の代表的な郷土料理「どんとろけ飯」です。「どんとろけ飯」とは、豆腐や野菜を入れた炊き込みご飯のことで、油をひいて豆腐を炒めるとパリパリパリ・・・とおいしい音がすることからこのような名前がついたといわれます。さて、みなさん「どんとろけ」のいみ、意味がわかりますか？わからない人は、先生に尋ねてみましょう。	どんとろけ 飯		さばの カレー焼き	かに汁 小松菜の煮びたし	おやがに とうもろこ さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう しいたけ しょうが だいこん しろねぎ	ごはん さとう	あぶら	596 709	27.6 32.2	364 391	2.4 2.9
31	金	★きゃべつについて★ 身近な野菜の「きゃべつ」。その歴史は古く古代ギリシャやローマでも食べられていた世界最古の野菜といわれます。ところで、きゃべつといえば「きゃべつの千切り」が思い浮かびますが、ヨーロッパではキャベツを生で食べる習慣はないそうですから、それぞれの国の食文化というのは不思議なものです。	ごはん		スタミナ納豆	コーン粥スープ きゃべつのはちみつ炒め	たまご とりにく なっとう さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン ほうれんそう パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ えのき コーン きゃべつ	ごはん でんぷん さとう しおこうじ	ごまあぶら あぶら	692 841	33.5 40.7	296 313	3.5 4.4

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。