

令和2年 1月 学校給食予定献立表 その1

【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

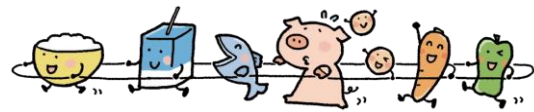


学校給食のことをよく知ろう!

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
8	水	★正月献立★…あけましておめでとうございます。今日は正月献立です。紅白なますは、だいごんの白、金時にんじんの赤がお祝いを意味し、黒豆には「まめに暮らせるように」という意味があります。	菜飯		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます	黒豆	ぶり とりにく かまぼこ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな きんときんにんじん だいごんな	しょうが ほししいたけ はくさい しろねぎ だいごん	こめ さとう もち でんぷん	ごま	小学校 637	24.8	301	2.8
9	木	冬休み明けで疲れが出ている人はいませんか？休み明けは体調を崩しやすくなります。充実した学校生活を送るためにも、1日3食しっかり食べて規則正しい生活習慣を心がけましょう。	ご飯		たらちりソースがらめ	なめこのみそ汁 チンゲンサイのじゃこ炒め		たら とうふ みそ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なめこ だいごん しろねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	606	23.9	356	2.5
10	金	今日は新メニューの肉みそ納豆を出しています。人気メニューのスタミナ納豆と似ていますが、豚肉やみそを使ってまろやかな味わいに仕上げています。ご飯といっしょに、味わって食べてください。	ご飯		肉みそ納豆	水ぎょうざスープ ブロッコリーの炒め物		なつとう ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	ねぎ フロッコリー にんじん	しょうが はくさい きくらげ しろねぎ キャベツ	こめ さとう でんぷん ぎょうざのかわ はるさめ	ごまあぶら あぶら	634	26.8	311	2.3
14	火	かす汁には酒かすを使っています。酒かすはお酒をしばった残りかすです。臭だくさんの野菜を煮込んだみそ汁に酒かすを入れると、体の芯まで温めてくれるので寒い冬にぴったりの料理です。	ご飯		豚肉のごま和え	かす汁 しゅんぎくのおかか和え		ぶたにく みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	しょうが はくさい だいごん えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ さとう さけかす	ごまあぶら ごま	625	27.5	341	2.7
15	水	せりは日本原産の野菜のひとつで、春の七草にも数えられています。せり独特の香り成分には、胃を丈夫にしたり、熱を下げたりする働きがあります。今日は旬のせりを寄せ鍋に入れました。	ご飯		ますの塩こうじ焼き	白ねぎたっぷり寄せ鍋 いかとだいごんのべっこう煮		ます いか とりにく(ミートボール) ぶたにく(ミートボール) とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん せり	はくさい えのきたけ しろねぎ だいごん えだまめ	こめ さとう しおこうじ くずきり こんにやく		650	27.8	307	2.5
16	木	今日はケチャップライスを一皿に盛り付けて、その上にオムレツをのせて食べるセルフオムライスです。半熟のオムレツをスプーンで割ってから、ケチャップをかけるのがおすすめの食べ方です。楽しんで食べてください。	セルフオムライス		ふわとろオムレツ	リボンマカロニスープ ピーズサラダ	一食 ケチャップ	ウインナー たまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ コーン レッドキャベツ グリーンピース マッシュルーム	こめ さとう マカロニ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング	675	23.5	356	3.2
17	金	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、鳥取市の産物を鳥取市内の全小中学校に一律に提供しています。1月は、鳥取市内で栽培された「さといも」です。さといもや生産者の方について紹介されている掲示物もご覧ください。	ご飯		若鶏肉とさつまいものかみかみ揚げ	豆乳みそ汁 さといものそぼろ煮	19日 食育の日	とりにく ぶたにく とうふ とうにゅう	みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい えのきたけ ごぼう しろねぎ	こめ さとう さつまいも でんぷん さといも こんにやく	あぶら	687	23.6	313	2.1
20	月	緑黄色野菜とは、色の濃い野菜のことで、目の働きを守り、粘膜や皮膚、髪の毛などを丈夫にするカロテンが豊富に含まれています。今日は、カロテンが豊富に含まれているかぼちゃをたっぷり使って、ポターージュを作りました。	大山小麦カットパン		ロングウインナー	カロテンポターージュ こまつなのソテー		ウインナー ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ こまつな にんにく	たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ コーン	パン さつまいも	あぶら シチュールー	678	23.6	377	2.8
21	火	今日はだいごんおろしを使ったみぞれ汁です。だいごんおろしの透き通った様子が、雪が空で溶けて雨と混ざって降る「みぞれ」に見えることから、だいごんおろしを使った料理の名前につけられています。	ご飯		さわらの幽庵焼き	みぞれ汁 ひじきの炒り煮		さわら とりにく とうふ さつまあげ	みそ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ゆず だいごん しろねぎ えのきたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら	649	27.4	303	1.8
														774	32.2	322	2.1

太字は、鹿野町で育てた食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。

令和2年 1月 学校給食予定献立表 その2



【今月の鳥取市学校給食目標】



鳥取市立鹿野学校給食センター

学校給食のことをよく知ろう!

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
22	水	1月22日は「カレーの日」です。これは、1982年に学校給食開始35周年を記念して、全国の学校給食でカレーを出したことに由来しています。今日のカレーは鳥取県の特産品でもある豆腐竹輪や、二十世紀梨など鳥取県のおいしい味が溶け込んだ「とっとりっこのカレー」です。	麦ご飯		かぼちゃフライ	とっとりっこのカレー カラフルサラダ		ぶたにく とうふちくわ	ぎゆうにゆう わかめ	かぼちゃ にんじん あかピーマン きピーマン	たまねぎ にんにく なしピューレ キャベツ きゅうり	こめ むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも さつまいも	あぶら カレールー ドレッシング	小学校 700	19.0	291	2.5
23	木	わかめは葉、茎、芽株の3つの部分に分けられ、この中で茎の部分を集めたものが今日の炒め物に入っている「茎わかめ」です。コリコリとした食感を味わいながら食べてほしいです。	ご飯		若鶏肉の 梨ソースかけ	厚揚げ豆腐のみそ汁 キャベツの茎わかめ炒め		とりにく あつあげどうふ みそ かまぼこ	ぎゆうにゆう くきわかめ	にんじん こまつな	なしピューレ はくさい たまねぎ キャベツ だいこん	こめ さとう ごまあぶら ごま		611	25.2	344	3.1
														728	29.3	371	3.6

全国学校給食週間（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	★とっとりっこの味献立★…今日から全国学校給食週間が始まりました。今日は鳥取で作られた食材をふんだんに取り入れた献立です。ご飯には県産のあご竹輪や干しいたけ、たけのこを入れました。地元のおもに感謝していただきます。	とっとり 幸ご飯		かれのい から揚げ	いもこん鍋 かおり和え		あごちくわ かれい とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん しそ	たけのこ しょうが だいこん しろねぎ キャベツ きゅうり ほしいたけ	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ こんにやく さといも		592	24.9	279	2.6
27	月	★ジビエ献立★…みなさんは「ジビエ」という言葉を知っていますか？ジビエとは、狩猟で捕獲された野生のシカやイノシシ、鳥を意味する言葉です。鳥取県ではシカやイノシシによる農作物の被害を防ぎ、生き物の命を大切にしようという目的からジビエの取り組みが行われています。今日は鹿肉を大豆と一緒にトマトで煮込みました。	大山小麦 コッパン		境港サーモンの バジル焼き	スープパゲッティ 鹿肉のトマト煮		さけ ベーコン しかにく だいず	ぎゆうにゆう	バジル トマト チンゲンサイ にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく	パン なしゼリー スパゲッティ じゃがいも さとう	あぶら	634	29.1	344	2.7
28	火	★アスリート献立★…今年2020年は東京オリンピック、パラリンピックが開催されます。これにちなんで今日は、活躍が期待される選手達の普段の食事を参考に、アスリート献立を出しています。アスリート汁は、運動に必要な栄養がバランスよくとれ、体が温まるよう具だくさんの汁にしました。	ご飯		ささみの 大豆フレーク揚げ	アスリート汁 いかとらっきょうのサラダ		とりにく だいず ぶたにく いか	みそ ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう フロコリー	だいこん しろねぎ しょうが らっきょう キャベツ	こめ パンこ さつまいも もち	ノンエッグマヨネーズ あぶら	679	31.2	303	2.1
29	水	★鹿野っ子のふるさと献立★…今日は鹿野町産の食材を使ったふるさと献立です。地元の食材をいただくことは、①新鮮、②旬のものだからおいしい、③運ぶ距離が短いから環境にやさしいなど良いことがたくさんあります。	鹿野地鶏の 炊き込み ご飯		さばの塩焼き	呉汁 白ねぎのしょうが炒め		とりにく さば だいず あぶらあげ	みそ ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	しめじ ごぼう はくさい だいこん しろねぎ しょうが	こめ さとう あぶら		640	30.7	334	3.1
30	木	★リクエスト献立★…給食週間の最終日は、鹿野学園のリクエスト献立と橋本牧場さんのセレクトデザートです。今回登場できなかったリクエストメニューは2、3月に取り入れる予定です。みなさんのリクエストがギュッと詰まった献立を楽しみながら食べてください。	カリカリ梅 ご飯		若鶏肉の から揚げ	もずくスープ りっちゃんサラダ	セレクト ジェラート	とりにく とうふ ハム かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん トマト	うめ だいこん しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ジェラート		692	24.5	337	2.8
31	金	給食のはまちは鳥取市近海で水揚げされたものです。はまちは、体を作るたんぱく質や、脳の働きをよくするドコサヘキサエン酸、血液をサラサラにするエイコサペンタエン酸が含まれています。	ご飯		はまちの 照り焼き	肉団子スープ 切干大根のごま炒め		はまち かまぼこ とりにく(ミートボール) ぶたにく(ミートボール) なるど	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ しょうが きりぼしだいこん えだまめ きくらげ	こめ さとう ごまあぶら ごま ピーファン こんにやく		631	26.4	294	2.2
														725	28.7	306	2.5

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。