



1月の予定献立表

鳥取市の今月の給食のあて 学校給食のことをよく知ろう



Main table with columns for date, main dish, side dishes, dessert, and nutritional information. Includes detailed descriptions for special days like 'January 1st' and 'January 8th'.

※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」がご覧いただけます。



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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をとのえる(緑)		おもと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					
21	木	ごはん		はたはたのから揚げ	かぶのみそ汁 高野豆腐の卵とじ		はたはた みそ こうや豆腐 たまご	にんじん ねぎ さやいんげん	かぶ えのきたけ はくさい たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 609	小学校 22.4	小学校 17.7	小学校 1.9	●高野豆腐について…高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作られる日本に昔から伝わる保存食です。大豆からできているため、筋肉をつくるもとになるたんぱく質や骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。	
22	金	ごはん		ハンバーグのみぞれソースかけ	キムチスープ もやしのナムル		たら とりにく ぶたにく	にんじん こまつな チンゲンサイ トマト	だいこん もやし はくさい エリンギ さくらげ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	小学校 579	小学校 22.1	小学校 13.5	小学校 2.7	●もやしについて…もやしは、緑豆や大豆を暗いところで水につけて発芽させたものです。室内で作られる野菜なので天候などに影響されず一年中生産することができます。栄養価の低いイメージのもやしですが、ビタミンCや鉄分、ビタミンB2などを多く含んでいます。	
<p>全国学校給食週間 「1月24日～30日」</p>							<p>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！」～学校給食で味わうふるさとの恵み～」</p>										
25	月	星空舞 ごはん		ウインナー	とっとりっ子カレー たこらっきょう		ウインナー ぎゅうにく とうふちくわ たこ	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ なし みょうご だいこん きゅうり	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	753 904	27.5 34.3	21.9 26.9	2.9 3.9	ふるさとの恵み献立 「とっとりっ子カレー」に使われている具材には、鳥取県東部の特産品の豆腐竹輪やすりおろした梨を入れてあります。また、たこらっきょうには鳥取砂丘で栽培されたらっきょうと鳥取港で水揚げされたたこを入れてあります。		
26	火	星空舞 ごはん		境港サーモンの塩こうじ焼き	白ねぎたっぷり豚汁 ブロッコこんぶ		サーモン ぶたにく みそ	にんじん ブロッコリー しろねぎ キャベツ	ごはん しおこうじ さつまいも こんにやく	ごまあぶら	621 717	24.7 28.6	15.4 17.1	1.8 2.3	ふるさとの恵み献立 「境港サーモン」は、美保湾の海面養殖場で育ったサーモンです。流れが早く、波の高い日本海で成長するため、身が引きしまり肉厚なのが特徴です。「ブロッコこんぶ」は、県西部の学校給食で人気のメニューでブロッコリーと昆布の和えたサラダです。		
27	水	大山小麦 コッペパン		揚げぎょうざ	牛骨ラーメン ほうれんそうのアーモンド炒め		ぶたにく とりにく ゼリー	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ さくらげ もやし スイートコーン	コッペパン こむぎこ パンこ さとう でんぶん ちゅうかめん なしゼリー	あぶら アーモンド	640 730	23.7 26.9	22.9 24.9	2.5 2.8	ふるさとの恵み献立 鳥取県が発祥とされる、牛の骨のだしでスープを作った全国でもめずらしい「牛骨ラーメン」を取り入れました。牛脂の独特の甘みと、コクのある香ばしさが特徴です。鳥取県内では、中部地区に牛骨ラーメンを提供するお店がたくさんあります。	
28	木	星空舞 ごはん		若鶏肉の照り焼き	雨滝ゆばのすまし汁 砂丘かんしょのレモン煮		とりにく ゆば	にんじん みつば たまねぎ しめじ レモン	しょうが さとう さつまいも	668 767	24.9 28.4	17.4 19.4	1.8 2.1	ふるさとの恵み献立 豊かな自然に恵まれた鳥取県には、多くの特産物があります。今日は、綺麗な湧き水からつくられた「雨滝ゆば」を使ったすまし汁と、地元で収穫されたさつまいもの「砂丘かんしょ」のレモン煮です。			
29	金	星空舞 ごはん		はまちフライ	いもこん鍋 うの花炒り煮		はまち とりにく おから あぶらあげ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ ほしほたけ	ごはん さとう こんにやく こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら	715 837	24.0 27.8	22.5 26.1	1.4 1.6	ふるさとの恵み献立 郷土料理は、昔からその土地の気候や風土に合わせて、地域の産物を上手に活用した料理として伝えられてきたものです。「いもこん鍋」は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煮込んで食べるようになりました。	

※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。☆右のQRコードから「全国学校給食週間特別号」がご覧いただけます。

