



令和 3年 1月 予定献立表



今月の給食目標

がっこうきゅうしょく
学校給食のことをよく知ろう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								赤 (あか)		緑 (みどり)		黄 (き)					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7	木	冬休み明けでつか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。1日3食 しっかり食べて規則正しい生活を送りましょう。	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	とっとりちゃんこ鍋 干草和え		とりにく ぶたにく たら ロースハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	しょうが えのきたけ にんにく しろねぎ はくさい だいこん もやし	ごめ さとう	ごまあぶら	小学校 597	28.4	307	2.5
8	金	今日は、正月献立です。みなさんはお正月にどんな お雑煮を食べましたか？鳥取県の東部では小豆雑煮が 多いですが、今日の給食の雑煮はしょうゆ仕立てで す。	だいこん 菜めし		はまちの みそかけ	かりかり 黒豆 れんこんの炒め物		はまち みそ とりにく ぶたにく くろめ	ぎゅうにゅう	だいこんのは にんじん みずな さやいんげん	しょうが はくさい しろねぎ れんこん	ごめ さとう しらたま こんにやく さとう	あぶら	663	28.2	304	3.1
12	火	白ねぎは、冬が旬の野菜で、国府町や福部町でも作 られています。今日は、国府町で作られた白ねぎが スープの中に入っています。	ご飯		豚肉の コロコロ揚げ	白ねぎのスープ ポテトサラダ	とうもろこし 豆乳とココア のデザート	ぶたにく とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが えだまめ きくらげ はくさい ホールコーン しろねぎ	ごめ でんぷん さとう じゃがいも とうにゅうデザート	あぶら ノンエッグマヨネーズ	746	27.7	337	2.2
13	水	しょうがの辛さは『ジנגロール』という栄養素で す。血液の巡りをよくして、体をあたためる効果があ ります。今日は、チリコンカンの隠し味に入っていま す。	大山小麦 コッペパン		ますの パン粉焼き	あめ豆乳シチュー チリコンカン		ます ベーコン とうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ はくさい しょうが しめじ にんにく	コッペパン パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら あぶら	760	29.8	317	3.5
14	木	やまめは、川魚の一つです。今日は、八頭町の上私 都で養殖されているやまめを給食センターで焼しまし た。上手に身をとって食べましょう。	ご飯		やまめの 塩焼き	さといものみそ汁 五目きんぴら	ふりかけ	やまめ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん はくさい ごぼう	ごめ さといも こんにやく さとう	あぶら	632	35.9	386	2.6
15	金	ひじきは、海そうの仲間です。貧血を予防する鉄分 や、骨を強くする働きのあるカルシウムが豊富に含ま れています。成長期のみなさんには積極的に食べてほ しい食品の一つです。	ご飯		ささみの レモンソース がらめ	豚汁 ひじきの炒り煮		ささみ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	レモン だいこん ごぼう えのきたけ しろねぎ	ごめ でんぷん こむぎこ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	660	29.8	327	2.6
18	月	今日は、国府町産のはくさいや鳥取県産の豚肉、た けのこなど色々な食材が入った八宝菜です。野菜もた くさん使っていて、一日に必要な野菜(350g)の約 1/3の量をとることができます。	ご飯		焼きぎょうざ	八宝菜 もやしナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	ごめ ぎょうざのかわ さとう でんぷん	あぶら ごま ドレッシング	625	23.4	325	2.3
19	火	毎月19日の食育の日は、とっとりふるさと探検献 立です。今月の食材は、鳥取県の新しい品種のお米 「星空舞」です。ふだんのお米との違いを味わって みてください。	星空舞 ご飯		たらの 白ねぎソースかけ	親がにのみそ汁 ほうれんそうのごま炒め		たら おやがに みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しろねぎ しょうが にんにく だいこん キャベツ	ごめ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	634	29	369	2.5
														753	33.7	398	2.8



令和3年1月 予定献立表



今月の給食目標

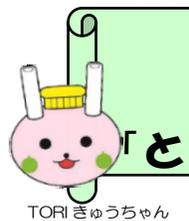
がっこうきゅうしょく 学校給食のことをよく知ろう



国府学校給食センター

日曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
							赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)					
							おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
1群 魚・肉・卵・大豆など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など											
20 水	ながいもは、鳥取県の特産物の一つです。今日は、北栄町産の砂丘長いもを使ってアレンジした「ジャーマン長いも」です。長いもの食感を味わってください。	大山小麦 コッパパン		手づくり ハンバーグ	コンソメスープ ジャーマン長いも	ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうふ ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ しめじ なしびューレ しょうが にんにく キャバツ はくさい	コッパパン パンこ さとう ながいも	あぶら	小学校 669 中学校 792	30.7 36	322 341	2.7 3	
21 木	ブルコギは、肉と野菜を炒めて作る韓国料理です。今日は、鳥取県産の牛肉を使ってブルコギを作りました。ご飯と良く合うので一緒に食べてみてください。	ご飯		ブルコギ	中華スープ フルーツ白玉	ぎゅうにく みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし しろうぎ みかん しょうが パイン にんにく なしびューレ はくさい	ごめ さとう しらたまもち	ごまあぶら	614 729	22.7 26	290 304	2.2 2.5	
22 金	ほうれんそうは冬に旬をむかえる緑黄色野菜です。病気を予防する働きのあるカロテンや、骨を強くするカルシウムも多く含まれています。今日はのっぺい汁の中に入っています。	ゆかり ご飯		沖ギスのフライ	のっぺい汁 だいこんのべっこう煮	おきぎす あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん えだまめ しそ	ごめ さといも こんにやく でんぶん さとう	あぶら	616 739	23.5 27.7	392 431	2.9 3.4	
25 月	1月24日～30日は全国学校給食週間で、特別献立になっています。給食週間初日は郷土料理献立です。どんどろけ飯は、鳥取県の郷土料理で、炒めた豆腐や野菜が入った炊き込みご飯です。	どんどろけ飯		かれいの から揚げ	いもこん鍋 切干大根の含め煮	とうふ あぶらあげ かれい とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しろうぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごめ でんぶん ごむぎこ さといも こんにやく さとう	あぶら	619 742	27.2 32.4	338 360	3.1 3.6	
26 火	給食週間二日目は、鳥取県西部の献立です。境港で養殖されているサーモンや、米子市でたくさん作られている白ねぎやブロッコリーを取り入れました。	星空舞 ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	白ねぎのみそ汁 ブロッコ豆腐	サーモン あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ブロッコリー	しろうぎ だいこん キャバツ	ごめ しおこうじ じゃがいも	ごまあぶら	585 676	28.1 30.2	317 334	2.8 3.2	
27 水	給食週間三日目は、鳥取県中部の献立です。鳥取県中部のご当地グルメである牛骨ラーメンを取り入れました。ラーメンのめんも、鳥取市の製麺所で作られたものを使用しています。	米粉パン		しゅうまい	牛骨ラーメン 炒めナムル	しゅうまい なるどまき やきぶた ロースハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな	きくらげ はくさい たけのこ ちやし	ごめ ごパン ちゅうかめん さとう	ごま	601 744	28 34.7	333 365	3.1 3.8	
28 木	給食週間四日目は、国府学校給食センターで人気の献立です。納豆サラダやわかめご飯、から揚げなどリクエストの多かったメニューを取り入れています。	わかめ ご飯		若鶏肉の から揚げ	雨滝豆腐のかきたま汁 納豆サラダ	とり たまご とうふ なっとう ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく えのきたけ しろうぎ キャバツ たまねぎ	ごめ ごむぎこ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	717 846	28.8 33.5	291 305	2.9 3.4	
29 金	給食週間最終日は、鳥取県東部の献立です。鳥取市で作られた食材をたくさん取り入れました。「とりっこカレー」の中には鳥取県東部の特産品の豆腐竹輪が入っています。	麦ご飯		いかの照り焼き	とっとりっ子カレー 福部砂丘らっきょうのサラダ	いか とうふちくわ とり いとこまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく えだまめ なしびューレ らっきょう きゅうり	ごめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも なしゼリー	あぶら	682 802	29 32.1	296 312	3.4 4	

*太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。



とっとりし ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 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～



全国がっこうきゅうしょくしゅうかん (1月24日～30日) に合わせて、様々な特別献立を実施します。右のQRコードから給食週間特別号(給食レシピ)がご覧いただけます。

国府学校給食センター QRコード

