



1月の予定献立表

学校給食のことをよく知ろう



Main table with columns for date, main dish, side dishes, dessert, food groups, nutrients, and theme messages.

\*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。

がつ よていこんだてひょう  
**1月の予定献立表**

とっとりし こんげつ きゅうしよく  
鳥取市の今月の給食めあて **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とのえる(緑)	おもとに熱や力のもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩					
							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	kcal	g	g	g		
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	ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ トマト	だいこん もやし はくさいキムチ はくさい エリンギ きくらげ 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。ビタミンCやビタミンB2、鉄分などを多く含んでいます。	
<b>全国学校給食週間</b> <b>「1月24日～30日」</b>							<b>鳥取市の全国学校給食週間テーマ</b> <b>「とっとりこの「いただきます！」～学校給食で味わうふるさとの恵み～」</b>											
25	月	★ ほしぞらまい 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 どうふちくわ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ なし うっきょう 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	27.5	21.9	2.9	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、鳥取県東部の特産物である豆腐竹輪や梨ピューレを入れています。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います。	
26	火	ほしぞらまい 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 ブロッコング		サーモン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しょうが 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	24.7	15.4	1.8	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。「ブロッコング」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を和えたサラダです。	
27	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		あげぎょうざ	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	ぎゅうにゅう	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 きくらげ 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	23.7	22.9	2.5	ふるさとの恵み献立 	鳥取県が発祥とされる、牛の骨の dashi 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みせ店がたくさんあります。
28	木	★ ほしぞらまい 星空舞 ごはん		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	雨瀧ゆばのすまし汁 砂丘かんしょのレモン煮		とりにく ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん みつば たまねぎ しめじ レモン	しょうが たまねぎ さとう	ごはん さとう さつまいも	668	24.9	17.4	1.8	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、国府町の綺麗な湧き水からつくられた「雨瀧ゆば」を使ったすまし汁と、賀露地区で収穫されたさつまいも「砂丘かんしょ」を使ったレモン煮です。	
29	金	ほしぞらまい 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	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん ごぼう しょうが ほししいたけ	ごはん さとう さといも こんにやく こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら	715	24.0	22.5	1.4	ふるさとの恵み献立 	郷土料理とは、その土地の気候や風土に合わせて、地域の特産物を上手に活用した料理のことです。「いもこん鍋」は、江戸時代に鳥取藩が奨めた「質素儉約」のために、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。

