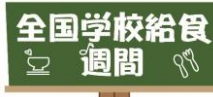




日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価					献立の主題とメッセージ	
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・は歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(緑)		おもに熱や力ののもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩			
							だいこん第1群	だいこん第2群	だいこん第3群	だいこん第4群	だいこん第5群	だいこん第6群							
7	木	ごはん		ぶりの照り焼き	しらたま煮 白玉雑煮 紅白なます	くろめ黒豆	ぶりとりにくくろめ	ぎゅうにゅう	にんじんみずな	しょうがはくさいしいたけだいこん	ごはんしらたまもちさとうでんぶ	ごま	小学校684	小学校26.9	小学校17.6	小学校2.0	★正月献立★	1月1日に食べる「お雑煮」は、いろいろなものを混ぜて煮るという意味があります。鳥取市では小豆と丸もちを煮た小豆雑煮がよく食べられますが、地域によってみそやしょうゆで味付けをしたり形や具材などが異なったりします。今日は、白玉もちを入れたすまし仕立てのお雑煮です。	
8	金	ごはん		豚肉のみそ炒め	もずくスープ 大学いも		ぶたにくみそ	ぎゅうにゅうもずく	にんじんねぎ	たまねぎかぶ たけのこ キャベツ えのきたけ	ごはんさつまいもさとうみずあめ	あぶら	720	21.5	18.6	2.1	★かみかみ献立★	毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。給食ではもちろん、家庭でもよくかむことを意識して食べてみてください。よくかむことで味覚が発達しおいしく感じることに繋がります。今日は、たけのこの入った豚肉のみそ炒めです。	
12	火	ごはん		たらノ薬味だれかけ	なめこ汁 切り干大根の含め煮		たらみそとうふ	ぎゅうにゅう	にんじんねぎ さやいんげん とうがらし	しょうがなめこはくさいしろうねぼししいたけきりぼしだいこん	ごはんこんにやくさとうこむぎこ	あぶら	672	29.2	17.9	2.0	●たらについて	魚へんに雪と書く「鱈」は、脂肪分が少なく味にくせがないため、かまぼこなどの原料によく使われます。また、スケトウダラの卵は「たらこ」や「明太子」として食べられ、私たちにとって馴染みのある魚です。今日は、たらにピリツとした一味とうがらしやねぎ、しょうがなどが入ったたれをかけました。	
13	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		スティックハンバーグ	とうにゅう 豆乳ポタージュ いなば やさいいた 因幡の野菜炒め	いっしょく 一食 ケチャップ	ぎゅうにくとりにくぶたにくみそとうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト にんにく こまつな とうがらし	たまねぎ なし しめじ りんご にんにく キャベツ エリンギ	コッペパン じゃがいも パンこ さとう でんぶ	あぶら ごま ごまあぶら	639	22.8	23.6	3.3	●因幡の野菜炒めについて	今日の野菜炒めにはJA鳥取いなばの農産物加工施設で作られた焼肉のたれを使っています。このたれには鳥取県産のたまねぎやにんにく、梨、りんご、しょうゆ、酒、みそなど、地元の恵みがたくさん詰まっています。	
14	木	ごはん		わかどりノから揚げ	さつまいものみそ汁 はくさいのゆず和え		とりにくみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし ゆず えのきたけ しろうね はくさい	ごはんさとう でんぶ でんぶ さつまいも	あぶら	698	22.8	21.8	1.9	●はくさいについて	冬野菜のはくさいは、寒い季節を乗り越えるために糖分を蓄えて育ちます。そのため食べると甘みがあり、糖分が体を温めてくれます。また、風邪の予防に効果のあるビタミンや、整腸作用の働きをする食物繊維も多く含んでいます。今日は、はくさいとゆずをあわせて甘酸っぱい和えものにしました。	
15	金	ごはん		はまちの梅ソース焼き	沢煮椀 ひじきの五目煮		はまちぶたにくだいずさつまあげ	ぎゅうにゅうひじき	にんじんねぎ	だいこん うめ ごぼう しめじ たけのこ しいたけ えだまめ	ごはん でんぶ でんぶ こんにやく さとう		645	27.0	18.5	2.0	●沢煮椀について	沢煮椀の「沢」とは、「沢山の」という意味で、千切りにした野菜と豚や鶏などの肉とじっくりにした汁物のことをいいます。今日は、だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ねぎ、豚肉を入れました。	
18	月	ごはん		ハムカツ	具だくさん汁 かみかみきんぴら		とりにくあつあげみそ	ぎゅうにゅう	にんじんねぎ とうがらし	たまねぎ れんこん	ごはん さとう でんぶ じゃがいも こめパンこ こんにやく	あぶら	671	19.4	18.9	1.8	★かみかみ献立★	毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることを意識できるように、れんこんやこんにやくなどかみごたえのある食品を献立に取り入れました。よくかむことは、脳に刺激を与えて頭のはたらきをよくしたり、唾液をたくさん出してむし菌を予防したりすることにつながります。	
19	火	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		さばの塩焼き	鳥取県産牛肉のすき焼き ゆかり和え		さばぎゅうにくとうふ	ぎゅうにゅう	にんじんしそ	はくさい ごぼう たまねぎ もやし えのきたけ しろうね キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく さとう		759	29.3	29.6	1.7	★とっとりふるさと探検献立～星空舞～★	鳥取市では、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元でとれた食材を取り入れ、紹介しています。今月は、鳥取県の豊かな自然から生まれたお米「星空舞」です。粒の甘みや食感を感じながら食べてください。	
20	水	こめこ 米粉パン		タンドリーチキン	野菜とウインナーのポトフ コーンとキャベツのソテー		とりにくウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが だいこん キャベツ スイートコーン	こめこパン じゃがいも	オリブあぶら ノンエッグマヨネーズ	643	30.5	26.9	2.7	●タンドリーチキンについて	タンドリーチキンはインドの家庭料理で、ヨーグルトとカレー粉などの香辛料に漬け込んだ鶏肉を香ばしく焼いたものです。給食では、鳥取県産の鶏肉を使い、ノンエッグマヨネーズにカレー粉や香辛料をからめて香ばしく焼いています。	

※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	た 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		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おも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 こうやどうふ 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 中学校 755	小学校 22.4 中学校 28.9	小学校 17.7 中学校 23.8	小学校 1.9 中学校 2.6	●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	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	579 661	22.1 25.2	13.5 14.6	2.7 3.5	●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。
 全国学校給食週間 「1月24日～30日」 							 なっしちゃん 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 『とっといっこの「いただきます！」～学校給食で味わうふるさとの恵み～』  めぐ TORIきゅうちゃん										
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 とうふちくわ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎしめじ にんにく えだまめ なし らっきょう 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	753 904	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		さかいみなと 境港サーモンの 塩こうじ焼き	しろ 白ねぎたっぷり豚汁  ブロッこんぶ		サーモン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	はくさい 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	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		あ 揚げぎょうざ	ぎゅうこつ 牛骨ラーメン  ほうれんそうのアーモンド炒め	にじっせいきなし 二十世紀梨 ゼリー	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 さとう でんぶん ちゅうかめん なしゼリー	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。牛脂の独特の旨みと、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	★ 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	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 さきゅう 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	しょうが たまねぎ しめじ レモン	ごはん 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	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 しろねぎ	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	715 837	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。

