

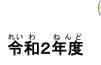
1月の予定献立表

高東市の今月の**給食のあて 学校給食のことをよく知ろう**



とっとりしりつだいにがっこうきゅうしょく 鳥取市立第二学校給食ヤンター

						T	1									
					おかず					らき・6つの				款 装 業 養		
日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	L th *1.)	2/11	デザート		きんにくほね ・筋肉・骨・		からだ ちょうし :体 の調子を	おもに素	aつ ちから 熱や力 の	エネルギー	たんぱく質	よう しょくき に質 食り	献立の主題とメッセージ
	비	工及	776	主菜	副菜	ほか		くる(赤)		のえる(緑)		なる(黄)	kcal	g	g g	
							だいぐん 第1群	だい ぐん 第2群	だい ぐん 第3群	だいぐん 第4群	だい ぐん 第5群	だいぐん 第6群				
			,		しらたまぞうに 白玉雑煮		ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごはん	ごま	小学校	小学校 小	学校 小学	*** ★正月献立★・・・ 正月に食べる「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
,	木	はん		て、や	日玉雜煮	くろまめ 黒豆	とりにく		みずな	はくさい	しらたまもち		684	26.9 1	7.6 2.0	コース ままり しままり しょう まる まる まる まる まま たい 豆雑煮がよく食べられますが、 地域によってみそや
	^	ご <mark>飯</mark>		ぶりの照り焼き	※ こうはく	黒豆	くろまめ		きんときにんじん	(, .l.\t- +	さとう		中学校	中学校 中	学校 中学	**** 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
				6113	紅白なます		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			だいこん	でんぷん			30.6 1		4 し仕立てのお雑煮です。
			1				ぶたにく	ぎゅうにゅう	LTAJSA.	たまねぎ	ごはん	あぶら		a		こんだて まいつき ひ こんだて きゅうしょく かてい ナカス・カス・ディー・・・ ケー ロー・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン・ファン
		1+4.	A I	\$ 1-1-7 LA1-	もずくスープ		みそ	もずく	ねぎ	かぶ	さつまりも	80000	720	21.5 1	8.6 2.1	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
8	金	ご 飯		豚肉のみそ炒め	4*11.487		みて	595	142	たけのこ						まょう はい ぶたにく いた
					大学いも					キャベツ	さとう		819	24.1 2	2.5	; つなかりまり。ラロは、たけのこの入りに豚肉のみて炒めでり。
										えのきたけ しょうが	みずあめ					きかな ゆき かったら しぼうぶん すく あじ
			\angle		なめこ汁		たら	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ	ごはん	あぶら	672	29.2 1	7.9 2.0	●たらについて・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
12	火	ご飯		たらの薬味だれかけ			みそ	ね	ねぎ	はくさい しろねぎ	こんにゃく					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
					まりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		とうふ		さやいんげん	しつねごほししいたけ	さとう		776	34.0 2	0.1 2.4	れ、私たちにとって馴染みのある魚です。今日は、たらにピリッとした一味とうがらしやねぎ、
					22 1 2 4 12 4 12 4 1				とうがらし	きりぼしだいこん	こむぎこ					しようがなどが入ったたれをかけました。
		だいせんこ か ぎ	L		とうにゅう 豆乳ポタージュ		ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なし	コッペパン	あぶら	639	22.8 2	3.6 3.3	a ■ State やきいな のうきんぶつかこうしせっ つく ● 因幡 や野菜炒めについて・・・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
13	7k 2	大山小麦		スティックハンバーグ	<u> </u>	いっしょく 一食	とりにく ぶたにく		パセリ トマ	しめじ りんご	じゃがいも パンこ	ごま				・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
		コッペパン		スプイグラハンハーグ	いなば やさいいた 因幡の野菜炒め	ケチャップ	#¥		こまつな	キャベツ	さとう	ごまあぶら	761	27.2 2	73 40	こ、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。
					四幡の野来がの		とうにゅう		とうがらし	エリンギ	でんぷん		, , ,		.7.0	
			,		h - +1 . 1 a a = 13		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	608	228 2	1.8 1.9	。 ●はくさいについて・・・・姿野菜のはくさいは、葉い季節を乗り越えるために糖分を蓄えて育ち
14	_	,l‡.6∕		わかどりにく あ	さつまいものみそ汗		みそ			もやし ゆず	さとう		030	22.0	.1.0 1.0	プレース かん
14	^	ご飯		若鶏肉のから揚げ	, b					えのきたけ	こむぎこ		004			せいちょうきょう はたら しょくしつせんい おお ふく きょう
					はくさいのゆず和え					しろねぎ はくさい	でんぷん さつま/ 吃		801	26.1 2	4.6 2.3	り ゆずをあわせて甘酸っぱい和えものにしました。
			,		±h (= h/v		はまち	ぎゅうにゅう	1-61-6	だいこん うめ	ごはん					●記者婦について・・・記者婦の「記」とは「記山の」という音味で、ギガリに」も野哉と
		(+/	A	2 M M	され に わん 沢煮椀					ごぼう しめじ			645	27.0 1	8.5 2.0	豚や鶏などの肉といっしょにした汁物のことをいいます。今日は、だいこん、にんじん、
15	金	ご飯		はまちの梅ソース焼き			ぶたにく	ひじき	ねぎ	たけのこ	でんぷん					ブぼう たけのこ しいたけ わぎ
					ひじきの五目煮		だいず			しいたけ	こんにゃく		749	31.5 2	2.5	
	\dashv						さつまあげ			えだまめ	さとう ごはん さとう	<u>.</u>				■ ★ かみかみ献立★・・・ 毎月8のつく台は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることを意識
			\angle		具だくさん汁		とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ	でんぷん	あぶら	671	19.4 1	8.9 1.8	3 ★かみかけ豚女★・・・ 毎月800つく日は「かみかみ豚女」です。よくかんで良へることを意識 したい。これに、これに、していることでは、 できるように、れんこんやこんにゃ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
18	月	ご飯		ハムカツ			あつあげ		ねぎ	れんこん	じゃがいも					でさるように、れんこんやこんにやくなどかみこたえのある食品を献立に取り入れました。よく
					かみかみきんぴら		みそ		とうがらし		こめパンこ		778	22.0 2	21.7 2.2	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、だ液をたくさん出してむし歯を予防
	-						1			はくさい	こんにゃく		1			したりすることにつながります。 たんけんこんだて ほしぞらまい とっとり し まいつき にち しょくいく ひ
		ほしぞらまい	4		とっとりけんさんぎゅうにく 鳥取県産牛肉のすき焼き		さば	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ごぼう たまねぎ	ごはん		759	29.3 2	9.6 1.7	たんけんこんだて 思してらまい とっとりし まいっき にち しょくいく ひ 大 とっとりふるさと探検献立~星空舞・ ★・・・・島取市では、毎月19日の食育の日に「とっと たんけん じもと しょくない と い しょうかい こんげつ とっとりけん
19	火	星空舞		さばの塩焼き	WALVINE I WAS YOUR		ぎゅうにく		しそ	たまねさ もやし えのきたけ	こんにゃく					りふるさと探検」として、地元でとれた食材を取り、たましています。今月は、鳥取県の
		ご 飯		こらい温がら	した。 ゆかり和え		とうふ			しろねぎ キャベツ	さとう		893	34.5 3	5.4 2.0	している。
					マルフ有は人		1			きゅうり						
			,		* * * * * * * * * * * * * * * * * * *		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	こめこパン	オリーブあぶら	643	30.5	6.9 2.7	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
20	7k	こめこ 米粉パン		有いがけ マキャ	#7米C・ノインチーの小トノ		ウインナー		ブロッコリー	にんにく	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ				が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
20	\J\	木材ハン		タンドリーチキン					パセリ	だいこん キャベツ			757	363 3	1.0 3.5	
					コーンとキャベツのソテー					スイートコーン			/3/	30.3	3.5	
	ئے کے ل	しょくざい	と <u>っとり</u>	しさん しょくざい しょう	よてい しょくざいちょうたつ かん	けい さ	んちへん	<u>.</u>		ホルキオ	とっとりし 全田	,			こんだてひ	v:j しょくいく も、「合容だより、「今日の終合、「終合しシピ、がづ髪りただけキオ





日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本						おかず			たなべも	ののはた	らき・6つの基	まる はなんぐん			************************************	う か を 価			
日日 主食 年刊 主張 前葉 137 132 132 133 136 137 1		曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう			デザート	おもに血					っ ちから や力 の	エネルギー	たんぱく質	ししっ 胎質	はくえん	τ λετ τ υ φ <u>κ</u> υ	
21 末		日	主食	牛乳	しゅさい 主 菜	৽৻ঽ৸ য়৾৾ ৵							rite.					献立の主題とメッセージ	
21 末					±3K	m.1510							•	kcal	g	g	g		
21 末 一葉						1.5								小学校	小学校	小学校	小学校	こうやどうふ こうやどうふ とうふ こお あと かんそう つく にほん むかし ●三野 〒 庶 について・・・・・ 三野 〒 庶 け 一 元 庶 太 油 よ サナル 終 上 計 帰 大 サ て 作 こ れ ス 口 太 に 幸 か	
1			(+/	4	+-	かぶのみそ汁			さかりにゆう				めから	609	22.4	17.7	1.9		
22 金 一版	21	木	ご飯		はたはたのから揚げ	Car 2	4							中学校	中学校	中学校	中学校	がはわる体行及とす。人立かりとことがるため、前内とつくるもとによるたかはく貝で目で困 しょうが キオナーナスカルシ・ウノ が無常に会せれていませ	
22 金 ご飯						高野豆腐の卵とじ				さやいんげん								を失大にするカルグラムが受量に含まれています。	
22 金 ご飯									1			さとう		700	20.0	20.0			
20 1月24日~30日				4		キムチスープ			ぎゅうにゅう		もやし		ごまあぶら	579	22.1	13.5	2.7	●もやしについて・・・もやしは、練豆や人豆を貼いとこうで水につけて発芽させたものです。 ヒーウタンドーンタ、 ************************************	
1月24日~30日 1月24日~3	22	金	ご 飯		•			とりにく			はくさい								
1月24日~30日 1					みそれソースかけ	もやしのナムル		ぶたにく		チンゲンサー	1 きくらげ			661	25.2	14.6	3.5	の低いイメーシのもやしですが、ビタミンCや鉄分、ビタミンB2などを多く含んでいます。	
でつしゃか でつしゃか でつしゃか でつしゃか でつしゃか でしょうから ではらい で										トイト	720102	101111111111111111111111111111111111111						<u> </u>	
でつしゃか でつしゃか でつしゃか でつしゃか でつしゃか でしょうから ではらい で	1	E E	尚粒织	鲁			62		1	A			د ع اھ	ا لا ج H7 =	<u> </u>	ぜんこ	くがっ	こうきゅうしょしゅうかん 公公会:国明二つ	
25 月 日本学年				ER 18	「1月24日~30	A CO O O O	Z S		(· · · · · · · · · · · · · ·	<i>;</i> .)									
25 月 里空舞 つインナー さっとりっ子カレー さっきょう にんじん たまおぎ しかし たっかっ かって かって かって かって かって かって かって かって かって	_			0.	710212 00				**	,	「とっとり	っこの「	いたた	ぎきき	ます	• !	ا ~اً	学校給食で味わうふるさとの恵み~」	
25 月 全空製	-	· ·		l I		T	1		なつしらや	1	_	T	!	1			- I I	しいにはいつかん	
たこらつきょう たこらいちゅう たまっちゃう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たまっちゃう たまっちゃう たこらつきょう たこらっちゃう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらっきょう たことっきょう たことっきっきょう たことっきょう たことっきっきょう たことっきょう た			(T) 7°5±1	<u></u>		とっとりっ ネカレー		ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	ごはん	あぶら	753	27.5	21.9	2.9	/ ふるさとの \ 「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	
たこらつきょう たこのにもっちらい。 たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たまっちらい。 たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たまっちらい。 たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たこらつきょう たまっちらい。 たことのにもっちらい。 たことのにはくらい。 たことのにはくい。 たことのにはくい。 たことのにはない。 たことのに	25				古八上	C 2C 9 3 1 71D		ぎゅうにく			にんにく えだまめ	でんぷん							
26 火 上で		'	ご飯		1/1/27	> 5 - 5		とうふちくわ			なし うっきょう	じゃがいも		004	242	26.0	2.0	匠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				,		たこらっきょう		te:2			たいこん きゅうり	さとう		304	34.3	20.9	3.9		
26 火 星空舞 境港サーモンの 塩こうじ焼き ブロッこんぶ ブロッコリー スタン			100	AD,		しろ ぶたじる	TV		ぎゅうにゅう	1541:4	1+/**		ごまね ごら					ふるさとの 「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	
20 次 で飯 「立飯 「立い 上記 上記 上記 上記 上記 上記 上記 上			ほしぞらまい 豆 吹 毎		さかいみなと	百ねぎたっぷり豚汁							C & 60 01-5	621	24.7	15.4	1.8	対策で はや なみ たか にほんがい せいちょう み ひ にくあっ とくちょう 思み献立 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	
プロッこんぶ プロッこんが	26	火	ᆂᅩᄺ ᆣᇷ						こんふ	ノロッコリー								けんせいぶ かっこうきゅうしょく にんき 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	
27 水 大山小麦 カンドック まかっにゅう にんじん まかったりのアーモンドック まうれんそうのアーモンドック にんじん まがったりの まかっにゅう にんじん まかっにゅう にんじん ないとりにく ぎゅうにゅう にんじん とりにく きゅうにゅう にんじん とりにく とりにんじん とりにく とりにんじん とりにく とりにんじ とりにく とりにく とりにく とりにく とりにく とりにく とりにく とりにく とりにんじ とりにく			こ以		温こりし焼き	ブロッこんぶ		みそ			キャベツ	さつまりも		717	28.6	17.1	2.3		
27 水 たいせんこもま 大山小麦 カッペパン 撮げぎょうざ まうれんそうのアーモンド炒め だりー によっか たいまん であったらげ であっためん であったいためります。 をかったくさんあります。 をかったくさんあります。 をかったいためん であったいためん であったいためん であったいためん であったいためん であったいためん であったいためん であったいためん であったいまん であったいたいたいまん であったいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたいたい		\vdash					 				キャベツ								
27 水 大山小麦 お			だいせんこ む ぎ	4		きゅうこっ 牛骨ラーメン	11		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン こむぎこ	あぶら	640	23.7	22.9	2.5		
コッペパン ほうれんそうのアーモンド炒め ゼリー ほうれんそう まかに はうれんそう まかに はったいた は はりにく ぎゅうにゅう にんじん しょうか ごはん 668 24.9 17.4 1.8 ふるさとの 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、	27	水	大山小麦		ぁ 捏げぎょうざ		二十世紀梨	とりにく		ねぎ	たけのこ キノミば	パンこ さとう	アーモンド					1117 1 2 12 17 77 11 10 10 10 10 11 11 11 11 11 11 11 11	
			コッペパン		物けとよりと	はこれ / スニのマーエン いた	ゼリー			ほうれんそ	きゃし	でんぶん		730	26.9	24 9	28		
						はつれんそうのアーモント炒め					X1-r1-J	なしゼリー		700	20.0	24.0	2.0	たくさんあります。	
			X			あめだき じる		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごはん		660	24.0	17.4	1.0		
			ほしぞらまい 星空舞		わかどりにく て や	^{あめだき} 雨滝ゆばのすまし汁								800	24.9	17.4	1.8		
28 不	28	木			若鶏肉の照り焼き	447		1914		or 214									
1000 19.4 19.4 2.1 2.1 2.			_ W	<u> </u>		砂丘かんしょのレモン煮						さつまい モ		767	28.4	19.4	2.1		
シスネとの きょうどりょうり ながし こその きこう かうど あ かっと か 地域の産物な		\vdash										+		\vdash				ふるさとの	
				5 /		いもこん鍋		はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん さとう さといき	あぶら	715	24.0	22.5	1.4	40 -/ 0 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	
20 全 星空舞	29	金	ほしぞらまい 星 空舞 .はん		はまちフライ			とりにく		ねぎ	ごぼう	こんにゃく							
L326 でんぶん			ご飯		1860001	はないに		おから			しろねぎ	でんぶん		837	27.8	26.1	1.6	たいとうとり扱い しっきりかめ 対対 代に鳥取藩が質素検約を奨めていたため、庭で収穫したさといもやこん	
うの花炒り煮 1.6 1						フい化物が無		あぶらあげ	<u> </u>		ほししいたけ						1,5		

