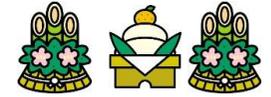


【今月の鳥取市の給食目標】

学校給食のことをよく知ろう！

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
7	木	正月に食べられる「お雑煮」は、いろいろなものを混ぜて煮るといふ意味があります。今日は、丸い形の白玉もちを入れたすまし仕立てのお雑煮です。	ごはん		ぶりの照り焼き	しらたま 白玉雑煮 紅白なます	だいたい の ムース	ぶりがまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが しろねぎ はくさい だいこん	ごめ さとう しらたまだんご だいたい の ムース	小学校 743 中学校 842	29.6 31.7	309 326	2.9 3.4	
8	金	さといもは、ほくほくとした食感が特徴で、煮ものや汁物に使われます。さといものぬめりは、免疫力を高める働きがあります。	ごはん		さといもコロッケ	しょうがのぼかぼか汁 かみかみ炒りどり		ぎゅうにく ぶたにく あつあげ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しろねぎ はくさい たまねぎ しょうが れんこん ごぼう	ごめ じゃがいも パンこ さとう さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら	633 745	20.3 22.9	325 343	2.2 2.7
12	火	かれいの身は味にくせがないので、どんな料理にも合います。今日は、鳥取港で水揚げされたかれいを使った揚げ物です。	ゆかりごはん		あか 赤がれいの 甘酢あんかけ	こまつなのみそ汁 うの花の炒り煮		あかがれい おから さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ こまつな きぬさや	しろねぎ かぶ だいこん	ごめ さとう でんぶん こんにやく こむぎこ	あぶら	616 703	25.4 27.3	344 364	3.6 4.0
13	水	鳥取県は白ねぎの栽培が盛んで、11月から2月にかけて多く収穫されています。今日は、気高町産の白ねぎを使ったスープです。	ごはん		ホイコーロー	白ねぎのスープ 大学いも		ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しろねぎ にんにく キャベツ はくさい	ごめ さつまいも さとう でんぶん	あぶら	744 891	20.9 24.7	306 322	1.8 2.0
14	木	しおこうじは、米こうじと塩と水を混ぜて作られる日本伝統の発酵食品です。米こうじは、ビタミンB群が豊富に含まれ、免疫力を高めるといわれています。	ごはん		たらのレモン ソースかけ	カレー肉じゃが とっとり野菜の塩こうじ炒め	りんごの タルト	たら ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	グリーンピース チンゲンサイ にんじん	レモン たまねぎ キャベツ	ごめ さとう じゃがいも こんにやく しおこうじ りんごのタルト	あぶら	756 862	32.4 35.4	322 325	2.7 3.0
15	金	ナムルは韓国語で「和え物」を意味し、韓国の家庭で親しまれている料理のひとつです。ごま油を使って和えるのが特徴です。	ごはん		しゅうまい	チンゲンサイのスープ ナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし えのきたけ しょうが スイートコーン きりしだいこん にんにく はくさい しろねぎ	ごめ さとう こむぎこ でんぶん	ごまあぶら	602 688	19.3 21.0	303 322	1.8 2.6
18	月	さかいみなと 境港サーモンは、境港沖の大きなけすで大切に育てられた銀鮭です。肉厚で風味がよく、ほどよい脂のりが特徴です。	ごはん コッペパン		チリコンカン	境港サーモンの 豆乳クリームスープ フルーツゼリー		ぶたにく ぎゅうにく だいず さけ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく はくさい かぶ しょうが たまねぎ エリンギ みかん	コッペパン さつまいも マスカット ゼリー	あぶら	710 845	25.4 29.6	369 396	3.1 3.8
19	火	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「星空舞」です。星空舞は、鳥取県で開発された新しい品種のお米です。	ごはん 星空舞ごはん		さわらの 香味焼き	かきたま汁 ほうれんそうのごま煮びたし		さわら とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ だいこん しろねぎ キャベツ しょうが りんご	ごめ さとう	あぶら ごま	582 672	26.9 29.2	328 347	2.3 2.6
20	水	牛肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉、皮ふ、内臓、髪の毛など私たちの体をつくるもとになります。	ごはん		牛肉のチリソース	もずくスープ チャブチェ		ぎゅうにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん アスパラ チンゲンサイ	えのきたけ だいこん しろねぎ	ごめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	636 726	25.4 27.8	283 296	2.4 2.8

ふとじ けたかちょう そだ た もの よてい しゅうかくじょうきょう へんこう ばあい
太字は、気高町で育てた食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。



【今月の鳥取市の給食目標】

学校給食のことをよく知ろう！

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
21	木	こまつなは年間を通して栽培されていますが、12月から2月にかけて旬を迎える野菜です。寒さに強く、冬の時期は甘みが増すのが特徴です。	ごはん		はまちのノンエッグ マヨネーズ焼き	豚汁 小松菜の煮びたし	いちごゼリー	はまちとうふ ぶたにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ はくさい もやし	こめ さいとも いちごゼリー	ノンエッグマヨネーズ	小学校 684	27.2	383	2.1
22	金	キムタクごはんは、長野県塩尻市の学校給食が発祥です。豚肉とピリ辛のキムチ、甘みのあるたくあんが相性ぴったりです。	キムタクごはん		若鶏肉の から揚げ	わかめスープ 納豆サラダ		ぶたにく とりにく なるとかまぼこ なつとう まぐる	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ だいこん キャベツ はくさいキムチ つぼづけ しょうが	こめ でんぶん こむぎこ	ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	686	27.4	278	2.8
25	月	1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。この1週間は、学校給食の意義や役割について、たくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうため、全国各地でいろいろな取り組みが行われます。今年度の鳥取市のテーマ「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おもてなし～を、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。25日：鳥取県中部の献立（牛骨ラーメン）27日：鳥取県西部の献立（ながいものうま煮）28日：郷土料理②（親がにのみそ汁）29日：鳥取県東部の献立（とっとり子カレー）とっとり子カレーの中には、鳥取県産の梨や豆腐竹輪、牛肉が入っています。	大山小麦 コッペパン		ぎょうざ	牛骨ラーメン 野菜炒め		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ピーマン ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ もやし にんにく スイートコーン キャベツ	コッペパン こむぎこ でんぶん ちゅうかめん	あぶら	646	21.5	335	4.2
26	火	今年度の鳥取市のテーマ「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おもてなし～を、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。25日：鳥取県中部の献立（牛骨ラーメン）27日：鳥取県西部の献立（ながいものうま煮）28日：郷土料理②（親がにのみそ汁）29日：鳥取県東部の献立（とっとり子カレー）とっとり子カレーの中には、鳥取県産の梨や豆腐竹輪、牛肉が入っています。	どんどろげ飯		さばの塩焼き	いもこん鍋 切干大根の含め煮	いちごのクレープ	さば とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	だいこん しろねぎ ごぼう きりぼしだいこん	こめ さとう さいとも こんにやく いちごのクレープ	あぶら	730	31.4	338	2.6
27	水	今年度の鳥取市のテーマ「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おもてなし～を、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。25日：鳥取県中部の献立（牛骨ラーメン）27日：鳥取県西部の献立（ながいものうま煮）28日：郷土料理②（親がにのみそ汁）29日：鳥取県東部の献立（とっとり子カレー）とっとり子カレーの中には、鳥取県産の梨や豆腐竹輪、牛肉が入っています。	星空舞のピラフ		境港サーモンのピザ焼き	県産きのこのあっぱれスープ 大山ヨーグルトミックス		とりにく さけ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん グリーンピース	たまねぎ スイートコーン しいたけ しめじ えきたけ りんご ナタデココ みかん しろねぎ はくさい	こめ	オリーブあぶら	626	34.6	295	2.2
28	木	今年度の鳥取市のテーマ「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おもてなし～を、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。25日：鳥取県中部の献立（牛骨ラーメン）27日：鳥取県西部の献立（ながいものうま煮）28日：郷土料理②（親がにのみそ汁）29日：鳥取県東部の献立（とっとり子カレー）とっとり子カレーの中には、鳥取県産の梨や豆腐竹輪、牛肉が入っています。	星空舞ごはん		豚肉のかみかみ揚げ	親がにのみそ汁 ながいものうま煮		ぶたにく おやがに とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー ぎぬさや	しょうが えだまめ スイートコーン だいこん しろねぎ はくさい	こめ さとう でんぶん ながいも	あぶら	637	29.1	301	2.5
29	金	今年度の鳥取市のテーマ「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おもてなし～を、気高町、鳥取県の食材を多く取り入れた献立を実施します。詳しくは、1月発行の食育だよりに掲載しますので、ご覧ください。25日：鳥取県中部の献立（牛骨ラーメン）27日：鳥取県西部の献立（ながいものうま煮）28日：郷土料理②（親がにのみそ汁）29日：鳥取県東部の献立（とっとり子カレー）とっとり子カレーの中には、鳥取県産の梨や豆腐竹輪、牛肉が入っています。	かみじちせき飯 上寺地赤飯		いかの照り焼き	とっとり子カレー 砂の宝石サラダ	にじ色ゼリー	いか ぎゅうにく とうふちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ なし らっきょう キャベツ	こめ かみじちまい さとう でんぶん じゃがいも さつまいも なしゼリー	あぶら	713	28.1	319	3.8

