

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	こん だて 献 立 名				た もの 食 べ 物 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	えん ぶん 塩 分 グラム	
			しゅ しよく 主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	しゅ さい 主 菜	ふく さい 副 菜	デザート た その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								うなぎ・たまご 魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こぶさな かい 小魚・海そうなど	いろ いろ 色のこい野菜	その他の野菜 くは くだ 果 物	こく類・いも類 さとう・菓子	あぶら たい 油 類				
7	木	★【正月献立】★ 今日は、正月献立としてぶりの照り焼きや白玉雑煮を取り入れています。正月に食べるおせち料理は、食材や調理法にそれぞれ意味があります。ぶりは、成長するにつれて名前が変わる出世魚であり、縁起がよいとされています。	だいこん 菜めし		ぶりの 照り焼き	しらたまごうに 白玉雑煮 れんこんのピリ辛いため		ぶり かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんな ひろしまな みすな さやいんげん	はくさい しろねぎ れんこん	こめ さとう もち こんにやく	あぶら	(小) 681 (中) 760	(小) 28.0 (中) 29.9	(小) 296 (中) 313	(小) 3.2 (中) 3.6
8	金	☆しいたけについて しいたけには、骨を強くするのに役立つビタミンDが多く含まれています。干すことにより、栄養分やうまみ成分が凝縮されます。今日は、鳥取市内で作られた干しいたけを、佐治町で作られた豆腐などと一緒にスープにしました。	ごはん		ぶたにく しろ 豚肉の白ねぎ ソースがらめ	しいたけと豆腐のスープ キャベツの炒め物		ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ターサイ キャベツ しろねぎ	ほしいたけ しょうが スイートコーン もやし エリンギ	こめ こむぎこ でんぶん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	648 752	27.7 31.7	297 316	2.5 2.9
12	火	☆かぶについて かぶの白い根の部分は、カリウムやビタミンC、食物繊維が多いです。また、ご飯などに含まれるでんぶんの消化を助ける酵素も含まれています。今日は、煮込むとやわらかくなるかぶをスープに入れました。	チキンライス		ミートボール	かぶのコンソメスープ ジャーマンながいも		とりにく ミートボール ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ しめじ かぶ キャベツ	こめ ながいも		594 669	21.9 24.3	347 359	2.6 3.2
13	水	☆豆腐竹輪について 豆腐竹輪は、鳥取県東部に伝わる郷土食です。江戸時代に、貴重な魚のかわりにたんぱく質を補うため、豆腐を混ぜ合わせて作った豆腐竹輪が考案されたといわれています。	ごはん		とうふ ちくわ 豆腐竹輪の 磯辺揚げ	とりっこ汁 きりぼしだいこん ず 切干大根の酢のもの		とうふちくわ とりにく ハム みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ごぼう もやし はくさい しろねぎ きりぼしだいこん	こめ こむぎこ でんぶん さつまいも さとう	あぶら	627 752	23.0 27.8	340 371	2.5 3.2
14	木	☆ちゃんこ鍋について 「ちゃんこ」とは、相撲部屋で力士が作る料理のことで、その中の鍋料理を「ちゃんこ鍋」と言います。今日は、鳥取県産の豚肉や地元野菜をたくさん使った塩味のちゃんこ鍋を作りました。	ごはん		ますの みそかけ	しお ね ちん ね 塩ちゃんこ鍋 ほうれんそうのごま和え		ます つくね みそ とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	しょうが しろねぎ にんにく はくさい だいこん もやし	こめ さとう ごま ごまあぶら	ごま ごまあぶら	648 748	29.6 34.6	382 414	2.6 3.4
15	金	☆はくさいについて はくさいの旬は冬で、今が一番おいしくなる時期です。ビタミンCが多い野菜なので、かぜ予防に役立ちます。今日は、地元でとれたはくさいをたっぷりと煮びたしに使いました。	ゆかりごはん		かぼちゃ フライ	あつ あ 厚揚げとわかめのみそ汁 はくさいの煮びたし		ぶたにく あつあげ かつおぶし みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかしそ かぼちゃ こまつな	だいこん しろねぎ はくさい	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	628 759	19.7 23.0	362 393	3.3 3.8
18	月	★【かみかみ献立】★ 今日はかみかみ献立として、衣がざくざくとして食感がよいささみのフレーク焼きを取り入れました。また、かみこたえがある根菜のれんこんをサラダに使いました。	だいせんこむぎ コッペパン		ささみの フレーク焼き	ビーフシチュー れんこんのサラダ		ささみ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリ れんこん キャベツ スイートコーン	コッペパン パンこ コーンフレーク じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら ごまドレッシング	720 858	30.7 36.4	291 308	3.2 4.2
19	火	★【とっとりふるさと探検献立】★ 毎月19日の食育の日は、地元でとれる食材を献立に取り入れて紹介します。今月は「星空舞」です。星空舞は、自然豊かな鳥取県で生まれたお米です。甘みがあり、炊き上がりのツヤがあるのが特徴です。	 星空舞ごはん		さわらの ピリ辛焼き	さといものみそ汁 しろ ねぎのそぼろ炒め		さわら あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが しろねぎ にんにく なしゅーれ たまねぎ えのきだけ だいこん はくさい	こめ さといも でんぶん さとう	ごまあぶら	622 719	25.7 30.2	303 318	2.3 2.7
20	水	★【リクエスト献立】★ 今日は西郷小学校5年生、坂本真之さんのリクエスト献立です。テーマは、「元氣もりもり献立」で、「子どもがよくこぶ献立を入れよう」と考えられました。人気のメニューを組み合わせた献立になっています。	はくまい 白米		にく とり肉の からあげ	いかとうずらの八宝菜 ちくき 草あえ	みかん クレープ	とりにく ぶたにく いか ハム うずらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし えのきだけ	こめ こむぎこ でんぶん みかんクレープ	あぶら ごまあぶら	830 951	31.4 36.0	315 338	2.4 3.1



日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	献 立 名				食 べ 物 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	
			主 食	 牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果 物	こく類・いも類 さとう・菓子					油 類
21	木	★はまちについて 鳥取県で水揚げの多い魚の一つで、今日は、境港で水揚げされたはまちを使っています。はまちには、たんぱく質や、血液をさらさらにしたり、脳のはたらきをよくしたりする脂質が多く含まれています。	ごはん		はまちの 白ねぎ ソースかけ	みずなのすまし汁 きんぴらごぼう		はまち 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みずな	しょうが しろねぎ しめじ だいこん ごぼう	こめ さとう でんぶん ごま こんにゃく	あぶら ごま	(小) 669 (中) 778	(小) 25.2 (中) 29.0	(小) 318 (中) 338	(小) 1.9 (中) 2.4
22	金	★牛肉について 牛肉は、生のものは鮮やかな赤色をしています。これは、鉄分を多く含んでいるからです。牛肉に含まれる鉄分は、体に吸収されやすいため、貧血予防に役立ちます。今日は、鳥取県産の牛肉をたっぷり使った焼肉です。	ごはん		けんさんぎゅうにく 県産牛肉の 焼肉	しょうがのぼかぼかスープ 大学いも		ぎゅうにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ なしビュールー はくさい しょうが にんにく スイートコーン もやし	こめ さとう さつまいも	あぶら	740 863	23.1 26.8	307 324	2.5 3.0
1月24日～30日は全国学校給食週間			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 ふるさと恵み～														
25	月	★【ふるさとの恵み献立～中部～】★ 今日は、鳥取県中部でなじみのある料理や食材を使った献立です。ご当地グルメの「あごカツ」や、全国でも珍しい牛の骨のだしでスープを作った「牛骨ラーメン」を取り入れました。	だいせんこむぎ コッペパン		あごカツ	ぎゅうこつ 牛骨ラーメン こまつな中華炒め		あご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	きくらげ たけのこ もやし キャベツ たまねぎ	コッペパン ラーメン パンこ でんぶん	あぶら	613 734	25.5 30.1	381 418	3.8 4.9
26	火	★【リクエスト献立】★ 今日は佐治小学校6年生、西川悠生さんのリクエスト献立です。テーマは、「バランス献立」で、「赤・緑・黄色の食材をバランスよく入れる」ように工夫して考えられました。	さつまいも ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうがやき	なめこのみそ汁 だいこんのべっこうに		ぶたにく 豆腐 みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん きょうな ひろしまな だいこんな ねぎ	しょうが なめこ はくさい だいこん えだまめ	こめ さつまいも さとう	あぶら	624 728	25.8 30.1	312 332	3.0 2.9
27	水	★【ふるさとの恵み献立～西部～】★ 今日は、鳥取県の中でも特に西部で栽培が盛んな、白ねぎやブロッコリー、さらに境港サーモンも取り入れました。また、今週のお米は星空舞です。鳥取の恵みに感謝していただきます。	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 ブロッコリーのおかか炒め		サーモン ぶたにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん キャベツ ごぼう しろねぎ	こめ しおこうじ さつまいも	ごまあぶら	619 715	25.6 30.0	290 303	2.3 3.0
28	木	★【郷土料理献立】★ 「いもこん鍋」は、江戸時代から伝わる鳥取県の郷土料理です。家庭で育てた、さといもやこんにゃくと一緒に、だいこん、にんじんなどの野菜を煮込んで作られています。体が温まる料理です。	ほしぞらまい 星空舞ごはん		あじフライの 梨ソースかけ	いもこん鍋 ほうれんそうののり酢和え		あじ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なしビュールー しろねぎ もやし だいこん	こめ パンこ こむぎこ でんぶん こんにゃく さといも さとう	あぶら	663 735	24.6 27.0	286 293	2.6 2.7
29	金	★【ふるさとの恵み献立～東部～】★ 全国学校給食週間特別献立の最終日は、鳥取県東部の恵みが味わえる献立です。らっきょうや二十世紀梨、とっとりっこカレーには豆腐竹輪や地元のさつまいもが入っています。	ほしぞらまい 星空舞ごはん		スター ハンバーグ	とっとりっこカレー 砂丘らっきょうのサラダ	にじっせい 二十世紀梨 ゼリー	ハンバーグ とりにく とうふちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なしビュールー キャベツ らっきょう スイートコーン	こめ じゃがいも さつまいも なしゼリー	あぶら	786 931	24.4 29.8	348 389	3.0 3.6

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

〇鳥取市のホームページで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食レシピ」がご覧いただけます。

☆右のQRコードから「全国学校給食週間特別号」鳥取市学校給食レシピが
ご覧いただけます。

