

令和2年度 1月予定献立表

鳥取市
今月の給食目標

学校給食のことをよく知ろう

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	献立の主題とメッセージ  献立の主題とメッセージ  TORIきゅうちゃん なっしちゃん	献立名					食べもののほたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群(肉・魚・豆・豆製品)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
7	木	★1月の給食目標について 1月の給食目標は、「学校給食のことをよく知ろう」です。24日から30日までの全国学校給食週間をとおり、学校給食について考える機会しましょう。	ごはん		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます	だいだいのムース	ぶり かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ほうれんそう しろねぎ	ごめ しらたまもち さとう		小学校 686	27.2	280	2.8
8	金	★かみかみ献立について 毎月8のつく日は、噛みごたえのある食材を取り入れています。今日は、「ごぼう、こんにやく、れんこん」です。よく噛むことであごの発育を促し、歯並びがよくなります。	ごはん		さといもコロケ	しょうがのほかほか汁 かみかみ炒りどり		あつあげ みぞ とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しろねぎ しょうが	だいこん はくさい ごぼう れんこん	ごめ じゃがいも パンこ さといも	あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	627 741	20.0 22.6	318 338	2.2 2.7
12	火	★赤がれいについて 赤がれいは、水深約40m～900mに生息しています。底びき網で漁獲されます。腹側が赤いのは、鮮度がよくおいしい証拠です。購入の際は、チェックしてみてください。	ごはん		赤がれいの甘酢あんかけ	こまつなのみそ汁 うのはなの炒り煮		かれい みぞ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし たまねぎ しろねぎ きぬさや	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら いとこんにやく	588 704	23.7 27.8	331 354	2.7 3.1
13	水	★白ねぎについて 白ねぎは、県内で盛んに栽培されている野菜の一つです。白ねぎに含まれるアリナーゼは、血液をさらさらにしたり、アレルギー予防に効果的といわれています。	米粉パン		ホイコーロー	白ねぎのスープ 大学芋		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ にんにく しろねぎ たまねぎ	ごめこパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら さつまいも	636 760	28.2 34.1	321 344	2.6 3.0
14	木	★こうじについて 青谷学校給食センターでは、鳥取市産の米を使って作られた「塩こうじ」を使っています。食材のうまみをアップさせたり、肉や魚をやわらかくするほたらきがあります。	ごはん		ぶり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		ぶり ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン たまねぎ グリーンピース キャベツ	ごめ さとう じゃがいも いとこんにやく	あぶら しおこうじ	726 861	31.7 37.0	302 306	2.4 2.8
15	金	★チンゲンサイについて チンゲンサイは、カルシウムを多く含みます。カルシウムには骨や歯を強くしたり、気持ちを落ち着かせる働きがあります。意識して食べたい食材の一つです。	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	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう きりぼしだいこん	たまねぎ もやし しろねぎ えのきたけ スイートコーン	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら	606 693	19.5 21.0	300 312	1.8 2.1
18	月	★かみかみ献立について 毎月8のつく日は、噛みごたえのある食材を取り入れています。今日は、「玄米」です。よく噛むことで、脳のはたらきが活発になります。	玄米ごはん		すてきなステーキ	境港サーモンの豆乳クリーム フルーツゼリー		ぎゅうにく さけ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん かぶ はくさい エリンギ	ごめ はつがげんまい じゃがいも マスカットゼリー		714 849	24.8 28.9	328 348	2.2 2.7
19	火	★とっとりふるさと探検日★ 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市では、「とっとりふるさと探検日」として、市内をはじめ、県内で生産加工されたものを紹介します。今月は「星空舞」です。	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	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ りんご	ごめ さとう	あぶら ごま	562 674	24.7 29.3	326 348	2.2 2.6
20	水	★くじらについて 「なつかしい学校給食といえば・くじら」、昔の学校給食には、安くて栄養豊富なくじらが使われていました。日本は、くじら文化(唄、踊り、伝統工芸、食文化など)があります。	大山小麦 コッペパン		くじらのチリソース	もずくスープ チャプチェ		くじら いとかまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	コッペパン さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	660 753	24.4 26.5	267 277	2.4 2.8

日曜日	献立の主題とメッセージ TORIきゅうちゃん なっしちゃん	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆製品)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
21 木	★はまちについて はまちは、成長過程のぶりの呼び名です。はまちには、DH Aが多く含まれ、脳の働きを活発にしたり、記憶力を高める効果があります。	ごはん		はまちの ノンエッグ マヨネーズ焼き	豚汁 こまつなの煮びたし		はまち 豆腐 ふたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ もやし	こめ さといも	ノンエッグマヨネーズ	小学校 643 中学校 775	26.8 31.6	370 404	2.2 2.5
22 金	★キムタクご飯について キムタクご飯は、豚肉、白菜キムチ、たくあんをごま油で炒めて味付けし、ご飯に混ぜたものです。はくさいキムチに含まれる唐辛子には体を温める効果があります。	キムタク ご飯		若鶏肉の から揚げ	わかめのスープ 納豆サラダ		ふたにく とりにく なると なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	704 832	28.3 32.4	278 290	3.0 3.4



1月24日～30日 全国学校給食週間



25 月	★特別献立：中部について 全国的にもめずらしい「牛骨ラーメン。」鳥取県中部を中心として、地元の人から愛されるラーメンを学校給食で再現します。味はいかがでしょうか。	星空舞 ご飯 (半量)		ぎょうざ	牛骨ラーメン 野菜炒め		やきふた ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン チンゲンサイ	たけのこ きくらげ キャベツ スイートコーン	こめ ちゅうかめん こむぎこ	あぶら	528 585	18.2 19.9	304 315	3.3 3.8
26 火	★特別献立：郷土料理1について 郷土料理は、昔からその地域で食べられている料理のことです。地域の歴史や風土と生かし、今に受け継がれています。「いもこん鍋」は、鳥取県東部の郷土食です。	どんどろけ飯		さばの塩焼き	いもこん鍋 切干大根の含め煮		豆腐 あぶらあげ さば とりにく	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん さやいんげん	ごぼう しろねぎ だいこん きりぼしだいこん	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら	635 756	30.2 35.4	334 355	2.6 3.3
27 水	★特別献立：西部について 鳥取県西部を代表する大山。大山のふもとでは、境港サーンの稚魚が育てられています。また酪農も盛んです。大山の自然をイメージした献立にしました。	抹茶 揚げパン		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		さけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ りんご みかん	しいたけ ナタデココ しめじ えのきたけ たまねぎ	コッパン グラニューとう		622 755	34.9 42.7	322 348	3.0 3.5
28 木	★特別献立：郷土料理2について とつとりの郷土食に「親がにのみそ汁」がありますが、県外の方にはめずらしいようです。家庭での継承が難しくなっている現状ですが学校給食でも継承していきたいと思えます。	星空舞 ご飯		豚肉の かみかみ揚げ	親がにのみそ汁 ながいものうま煮		ふたにく かに みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい しろねぎ	しょうが きぬさや たまねぎ えだまめ スイートコーン	こめ でんぶん なかいも さとう	あぶら	358 760	28.5 33.2	298 314	2.5 2.9
29 金	★特別献立：東部について 「大人になっても、ふるさととつとりを大好きでありますように。」そんな願いを込めて、青谷町産、鳥取市の特産物をたくさんつけた献立にしました。	上寺地米 赤飯		いかの照り焼き	とつとりっ子カレー 砂の宝石サラダ		いか ぎゅうにく とうふちくわ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ らっきょう	にんにく たまねぎ しょうが なし	こめ かみじちまい さとう じゃがいも	あぶら さつまいも	707 812	28.0 30.7	311 325	4.1 4.7

鳥取市学校給食レシピ

全国学校給食週間にちなんで、学校給食にも登場する鳥取の郷土料理や特産物を活用した献立を紹介します。ぜひ、家庭でも作ってみてください。☆右のQRコードからご覧いただけます。



※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。