

令和3年 1月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

とっとりしりつしかの がっこうきょうしゅく  
鳥取市立鹿野学校給食センター



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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	食塩
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
7	木	正月料理には、使う食材や調理法にそれぞれ意味があります。紅白なますの紅白の色は水引を表しており、糴やかで平でできるように、鏡餅にのっている糴という果物には、ずっと家が絶えることなく繁盛するようにと願いが込められています。	ご飯		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます	だいたいのもース	ぶり かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しろねぎ はくさい だいこん	しょうが しろねぎ さとう だいたいのもース	ごめ	あぶら	小学校 672	27.0	277	2.8
8	金	今日はかみかみ献立の日になんで、かみごたえのあるごぼうやれんこんを取り入れています。よくかんで食べると、料理の味がよく分かります。脳の刺激になります。また、口の周りの筋肉も発達するため、はっきりした言葉が出せるようになります。	ご飯		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 みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ れんこん だいこん はくさい しろねぎ しょうが	ごめ さといも じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	629	20.4	317	2.2	
12	火	うの花とは、大豆から豆乳をしぼったおからのことをいいます。おからが白い小さな花(ウツキの花)に似ていることから「うの花」と呼ばれるようになりました。食物繊維やカルシウム、鉄分を豊富に含んでいます。	ご飯		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 みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん きぬさや	もやし たまねぎ しろねぎ	ごめ さとう こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら	587	23.6	329	2.7
13	水	白ねぎには、アリシンという成分が含まれているため、免疫力を高めたり、殺菌したりする効果があります。また、豚肉に多く含まれるビタミンB1の吸収を促すので、疲労回復にも役立ちます。	ご飯		ホイコーロー	白ねぎのスープ 大学いも		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ にんにく しろねぎ たまねぎ	ごめ さとう でんぶん じゃがいも さつまいも みずあめ	あぶら ごま	715	21.4	304	1.8	
14	木	ぶりは、良質なたんぱく質とともに脂質もあり、うま味のある魚です。出世魚のぶりは、魚の大きさより店先で並ぶときの名前が違います。鳥取では、小さいものから、ひでりこ、つばす、はまち、まるご、ぶりと呼ばれています。	ご飯		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 グリーンピース キャベツ	レモン たまねぎ じゃがいも キャベツ	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	728 863	31.9 37.1	309 327	2.5 2.8
15	金	チンゲンサイは、栄養価が非常に高い緑黄色野菜です。ビタミンと無機質が豊富に含まれているので、生活習慣病の予防に役立ちます。今日は、中華味のスープに入れました。	ご飯		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 にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ えのきたけ コーン だいこん もやし	ごめ でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら	605 693	19.4 20.9	295 306	1.8 2.1
18	月	鮭には、「ビタミンB群」が豊富に含まれており、疲労回復や貧血予防などに効果があります。また、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」も豊富に含まれているので、成長期にあたるみなさんに積極的に食べてほしい食材の一つです。	大山小麦 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		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう だいつ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ かぶ はくさい エリンギ みかん	コッペパン じゃがいも マスカットゼリー	あぶら シチュールー	675 803	23.8 27.3	360 387	3.1 3.8
19	火	★とっとりふるさと探検献立★…今月紹介する食材は、「星空舞」です。鳥取県は、環境省が実施する全国星空継続観測で、星の見えやすさ全国1位に輝くなど、美しい星空が自慢の県です。今日は、鳥取県が開発した際立つつやと透き通る甘みが特徴の「星空舞」をセンターで炊き上げました。	星空舞 ご飯		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	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん しろねぎ キャベツ	ごめ さとう ごま あぶら	558 666	24.3 28.7	320 340	2.2 2.6	

太字は、鹿野町で育っ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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシビがご覧いただけます。



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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
20	水	もずくは、他の海藻に巻き付いて成長するため、この名前がついたと言われています。もずくには、お腹の調子を整える食物繊維や、強い骨や歯をつくるカルシウムが豊富に含まれています。	ご飯		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 チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	小学校 616	24.6	269	2.5
21	木	豚肉は、牛肉や鶏肉に比べ、ビタミンB1という栄養素が豊富に含まれています。ビタミンB1には、ご飯などの主食に含まれている炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。	ご飯		はまちの ノンエッグ マヨネーズ焼き	豚汁 こまつな煮びたし		はまち ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ もやし	ごめ さといも	ノンエッグ マヨネーズ	619	26.3	370	2.3
22	金	キムタクご飯は、長野県塩尻市の学校給食から誕生したご当地グルメです。キムタクご飯には、新陳代謝を高めてくれるキムチや、炭水化物をエネルギーに変える手助けをする豚肉、でんぶんの消化を促すたくあんが入っているので、栄養バランスが整った一品となっています。	キムタク ご飯		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 なつとう なるとかまぼこ	ツナ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん もやし しろねぎ	ごめ 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	667	28.1	275	2.7

全国学校給食週間（1月24日～30日） 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の恵み～』

25	月	1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。1日目の今日は、鳥取県中部をテーマにしたメニューを取り入れました。牛骨ラーメンは、牛の骨からスープを作った、全国的にも珍しいラーメンです。今日は、学校給食用にアレンジしました。	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 チャーシュー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ コーン	コッペパン でんぶん さとう こむぎこ ちゅうかめん	あぶら	652	21.7	339	4.4
26	火	2日目の今日は、鳥取県の郷土料理がぎゅつと詰まった献立です。雪起こしの時期に食べられる「どんどろけ飯」や武士同士が食事をする際に、重いものを持ち寄り食べられていた「いもこん鍋」を取り入れています。鹿野学園限定セレクトデザートも取り入れているので、味わって食べましょう。	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	セレクト デザート	とうふ あぶらあげ とり ぶたにく	ぎゅうにゅう さば	にんじん ねぎ さいりげん	ごぼう だいこん しろねぎ	ごめ さとう こんにゃく ゼラート	あぶら	702	31.6	378	2.3
27	水	3日目の今日は、鳥取県西部をテーマにした献立です。境港サーモンは、肉厚で風味がよく、高品質なのが特徴で、首都圏の量販店や鮮魚専門店などから高い評価を得ています。	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 さけ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん ねぎ	コーン しめじ りんご みかん たまねぎ しいたけ えのきたけ ナタデココ グリーンピース	ごめ	あぶら	621	35.3	289	2.6
28	木	4日目の今日は、鳥取県の郷土料理第二弾です。鳥取の冬の味覚を代表する「親がこ」が入ったみそ汁と適度な粘りがあり、あっさりとした味わいのある長いもは、全国に誇れるおいしい食べ物です。鳥取県の魅力を感じながら食べましょう。	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		ぶたにく おやがこ みそ とり	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しょうが えだまめ コーン だいこん	ごめ はくさい でんぶん さとう ながいも	あぶら	648	28.3	296	2.5
29	金	給食週間最終日の今日は、鳥取県東部をテーマにした献立です。とっとりっ子カレーに入っている「豆腐竹輪」は、全国的にも珍しく、木綿豆腐と白身魚のすり身を混ぜて作られています。また今日は、古代米田んぼアートの知られている青谷の上寺地米も取り入れ、より味わいを感じられるようにしました。	上寺地赤飯		いかの照り焼き	とっとりっ子カレー 砂の宝石サラダ	二十世紀梨 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	にんにく たまねぎ しょうが なし らっきょう キャベツ	ごめ かみじちまい さとう じゃがいも さつまいも なしゼリー	カレールー あぶら	726	28.3	309	4.4
														846	31.2	323	4.9

