



# 1月の予定献立表



## 学校給食のことをよく知ろう



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
6	木	ごはん		はまちのハーブ焼き	はくさいのスープ たこのマリネ	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	小学校 597	小学校 24.6	小学校 16.8	小学校 2.2	●たこについて・・・たこは、ゆであがると色鮮やかな紅白模様になるため、おめでたい正月料理によく使われる食べものです。また、「幸せが多い」と書いて「多幸」という漢字があてられることから、「一年間、たくさんの幸せがありますように」という願いも込められています。
7	金	ごはん		野菜入りメンチカツ	かぶのみそ汁 筑前煮	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	小学校 639	小学校 19.9	小学校 20.1	小学校 1.6	●筑前煮について・・・筑前煮は、九州の筑前地方に伝わる郷土料理です。たかさんの食べものを一つの鍋で煮て作ることから、「家族みんなが仲良く、末永く繁栄しますように」という願いが込められた正月料理として、全国的に食べられています。
11	火	ごはん		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	小学校 646	小学校 24.0	小学校 16.2	小学校 2.2	★正月献立★・・・正月(おせち)料理に使われる食べものはそれぞれ意味や願いが込められています。成長とともに名前が変わる出世魚の「ぶり」を使った照り焼きや、平和を願って食べる紅白なますを献立に取り入れました。紅白なますには、紅色が濃い「金時にんじん」を使用しました。
12	水	大山小麦 コッペパン		ミートボールの 梨ソースかけ	きのこのスープスパゲッティ 花野菜のカレー炒め	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	小学校 598	小学校 26.7	小学校 20.9	小学校 3.2	●花野菜について・・・ブロッコリーやカリフラワーなどの花野菜は、「花蕾」と呼ばれる花のつぼみを食べる野菜です。ビタミンCが豊富で、ウイルスに対する抵抗力をつけ、かぜなどを予防するはたらきがあります。
13	木	ごはん		豚肉のキムチ炒め	くきわかめのスープ 大学いも	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	小学校 717	小学校 22.1	小学校 19.3	小学校 2.2	●キムチについて・・・日本でもなじみのあるキムチは、韓国の冬の保存食として食べられてきた伝統的な漬物です。塩漬けたはくさいなどの野菜を、にんにくやとうがらしと一緒に漬け込んで作ります。とうがらしには、寒い季節に体を温める成分が含まれています。
14	金	ごはん		いわしのしょうが煮	野菜たっぷりみそ寄せ鍋 切りほしだいこんのごま和え	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	小学校 669	小学校 23.5	小学校 18.5	小学校 2.0	●ごまについて・・・ごまは、成分の半分が油でできており、「ごま油」としても給食に登場する食べものです。カルシウムやマグネシウム、鉄分など、毎日の食事の中で不足しがちなミネラルや、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。
17	月	ごはん		はたはたのフライ	のっぺい汁 高野豆腐の含め煮	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	小学校 645	小学校 22.5	小学校 18.3	小学校 1.8	●のっぺい汁について・・・のっぺい汁は、全国各地で郷土料理として食べられています。粘っていることを意味する「ぬっぺい」が名前の由来であると言われています。季節の野菜や肉をたくさん入れた、栄養満点でとろみのある汁物です。
18	火	ごはん		肉信田の 白ねぎあんかけ	境港サーモンのつみれ汁 かみかみきんぴら	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	小学校 636	小学校 23.0	小学校 18.5	小学校 2.1	★かみかみ献立★・・・毎月「8」のつく日は「かみかみ献立」です。今日は、かみかみきんぴらの中に「れんこん」や「こんにやく」などかみごたえのある食べ物や、カルシウムの多い境港サーモンの団子を取り入れました。かむことを意識しながら、よくかんで食べましょう。
19	水	こめこ 米粉パン		河内さといもの コロッケ	冬野菜のミネストローネ ひじきとツナのサラダ	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	小学校 616	小学校 24.4	小学校 26.3	小学校 2.8	★とっとりふるさと探検献立★・・・今月のふるさと探検食材は、「さといも」です。鳥取市河内地区で学校給食用に計画栽培されているさといもは、きめが細かく、しっとりとした食感です。煮物や汁物などの料理で給食に登場しますが、今日は、河内さといものコロッケにしました。

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



# 1月の予定献立表



## 学校給食のことをよく知ろう



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
20	木	ごはん	牛乳	しゅうまい	ほうれんそうのかきたまスープ キャベツの因幡のたれ炒め	デザート ほか	とりにく ふたにく たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ピーマン とうがらし	たまねぎ ほししいたけ キャベツ しろねぎ なし にんにく りんご	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	小学校 636	小学校 23.5	小学校 16.9	小学校 2.1	●ほうれんそうについて・・・色の濃い緑黄色野菜のひとつであるほうれんそうは、カロテンやビタミンC、鉄分などの栄養素を多く含みます。冬が旬の野菜で、冬に収穫されたほうれんそうは、夏のものに比べてビタミンCは3倍も多くなります。旬の野菜を食べて、元気なからだをつくりましょう。
21	金	ごはん	牛乳	ますの塩焼き	はくさいのみそ汁 たくあん和え	おむすび のり	ます みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	はくさい えのきたけ つぼづけ もやし	ごはん さといも	548 624	24.4 28.1	11.8 12.6	2.0 2.4	★給食の始まり献立★・・・1月24日から始まる全国学校給食週間にちなみ、給食が始まった当時の献立に近いメニューを再現しました。学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で、お弁当を持ってこることができない子ども達のために出されたのが始まりだと言われています。	

**全国学校給食週間**
**鳥取市の全国学校給食週間テーマ**

**1月24日～30日**
「とっとりっこのいただきます！～学校給食再発見の旅～」

24	月	★ ほしぞらまい 星空舞 ごはん	牛乳	バッファローチキン	ほたての豆腐チャウダー カラフルソテー	デザート ほか	とりにく ほたて とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー ほうれんそう	にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん さとう あぶら でんぶん こむぎこ じゃがいも	783 902	28.4 32.5	28.3 32.1	1.6 1.9	<b>世界の料理献立</b>  <b>(アメリカ)</b> 今週一週間は、全国学校給食週間特別献立を実施します。戦争のために中断されていた学校給食が、アメリカからの支援物資のおかげで再開できたことになみ、アメリカ合衆国の料理を取り入れました。	
25	火	★ ほしぞらまい 星空舞 ごはん	牛乳	さばのゆずみそかけ	じゃぶ汁 さといものうま煮	デザート ほか	さば とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ゆず ごぼう ほししいたけ しろねぎ だいこん グリーンピース	ごはん さとう でんぶん こんにやく さといも	614 708	24.9 28.8	16.4 18.4	1.7 2.0	<b>郷土料理献立</b>  郷土料理は、昔からその地域で食べられてきた伝統的な料理のことで、その地域の歴史や自然と深い関係があります。「じゃぶ汁」は、地域によって具材は異なりますが、人が集まるときに食べられるごちそうです。		
26	水	★ だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	たらのオーロラソース焼き	ポトフ フレンチサラダ	デザート ほか	たら ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	だいこん セロリ キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら	554 655	24.9 29.3	20.5 23.2	3.0 3.7	<b>世界の料理献立</b>  <b>(フランス)</b> 今回は日本で開催された夏季オリンピックですが、次回2024年はフランスのパリで開催されます。フランスでは、たらなどの白身魚や、「ポトフ」という鍋料理がよく食べられます。
27	木	★ ほしぞらまい 星空舞 ごはん	牛乳	ほるまき春巻き	豆腐のスープ えびとチンゲンサイのオイスター炒め	デザート ほか	ふたにく とうふ とりにく あまえび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ はくさい たけのこ しろねぎ	ごはん こむぎこ こめこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	669 787	20.6 23.5	23.4 27.4	1.9 2.5	<b>世界の料理献立</b>  <b>(中国)</b> 2月4日から20日に、中華人民共和国の北京で冬季オリンピックが開催されることになみ、中国料理の春巻きや、オイスターソースを使った料理を取り入れました。みんなで冬季オリンピックを応援しましょう。
28	金	★ ほしぞらまい 星空舞 ごはん	牛乳	ほしとり星取ハンバーグ	とっとりきのこカレー TORI きゅうちゃんサラダ	デザート ほか	とりにく ふたにく とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ	しめじ なし らっきょう	ごはん さつまいも さとう	あぶら	794 931	24.4 29.3	21.7 25.2	2.9 3.4	<b>鳥取市オリジナルメニュー献立</b>  「TORI きゅうちゃんサラダ」は、鳥取市の特産品である豆腐竹輪とらっきょうを使った鳥取市の学校給食オリジナルメニューです。デザートには、大山乳業の牛乳と生クリームを使った「ジェラート」をつけました。
31	月	★ ごはん	牛乳	さわらの梅あんかけ	根菜のみそ汁 だいこんのべっこう煮	デザート ほか	さわら ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん ねぎ	うめ ごぼう れんこん えのきたけ だいこん しょうが	ごはん さとう でんぶん こんにやく	569 654	24.2 28.4	13.6 15.0	1.8 2.2	●根菜について・・・ごぼうやれんこんなどの根菜は、根の部分を食べる野菜です。コレステロールの吸収を抑えたり、お腹の調子をを整えたりする食物繊維が多く含まれています。また、かみごたえがあるため満腹感を感じやすく、食べすぎによる肥満の予防につながります。	

※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。☆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。