令和3年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

1月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

学校給食のことをよく知ろう

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立気高学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
7	金	ご飯	○	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 とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** **ほうれんそう**	しょうが **はくさい** **かぶ** **だいこん**	**こめ** しらたまもち さとう だいだいのムース		699 801	27.2 31.0	19.8 21.9	2.2 2.5
11	火	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** **はくさい** スイートコーン	**キャベツ** **にんにく** **しろねぎ** **だいこん**	**こめ** さとう でんぷん さつまいも	あぶら	696 803	22.6 26.2	15.3 17.3	1.9 2.1
12	水	ご飯	○	しいらのレモンソースかけ	肉じゃが チンゲンサイの塩こうじ炒め		しいら 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 **はくさい** グリンピース もやし	**こめ** さとう しおこうじ じゃがいも こんにゃく	あぶら	646 746	29.7 34.7	13.6 15.0	2.3 2.8
13	木	ご飯	○	かぼちゃフライ	わかめのスープ 納豆サラダ		ぶたにく かまぼこ なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ **にんじん** **ほうれんそう**	たまねぎ **はくさい** **だいこん** **しろねぎ** **キャベツ**	**こめ** パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	633 761	19.5 22.5	19.6 24.0	2.0 2.5
14	金	ご飯	○	はまちの塩こうじ焼き	かぶのみそ汁 厚揚げの煮びたし	いちごゼリー	はまち みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** こまつな	**かぶ** えのきたけ **だいこん** **はくさい しろねぎ**	**こめ** しおこうじ いちごゼリー		634 728	23.5 27.3	16.7 19.1	2.3 2.9
17	月	米粉パン	○	いわしのトマト煮	たまごのスープ こまつなのソテー		いわし たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト こまつな **にんじん**	**はくさい** もやし きくらげ **キャベツ**	こめこパン さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	608 700	30.0 34.0	23.4 25.8	3.2 3.6
18	火	麦ご飯	○	豚肉のかみかみ揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 だいこんのべっこう煮		ぶたにく ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	**ほうれんそう** こまつな **にんじん** **しろねぎ だいこん**	しょうが えだまめ えのきたけ **はくさい**	**こめ** むぎ でんぷん さとう	あぶら	632 749	27.9 31.9	17.9 20.2	2.2 2.4
19	水	上寺地米ご飯	○	さといもコロッケ	しょうがのぽかぽか汁 炒りどり		あつあげ みそ ぶたにく 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 ごぼう れんこん しょうが たまねぎ	**はくさい** **だいこん** **しろねぎ**	**こめ** くろまい じゃがいも さといも こんにゃく パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	636 710	20.3 22.1	18.0 18.8	2.2 2.6

献立の主題とメッセージ

●**正月献立**★・・・正月に食べる「お雑煮」は、いろいろなものを混ぜて煮るという意味があります。鳥取市では小豆と丸もちを煮た小豆雑煮がよく食べられます。今日は、白玉もちを入れたすまし仕立てのお雑煮です。

●ホイコーローについて・・・ホイコーローは、漢字で書くと「回る」と「鍋」という字が使われおり、一度調理した肉をもう一度鍋に戻して調理するという意味があります。給食では、豚肉と野菜を炒め合わせて、トウバンジャンやテンメンジャンで味付けします。

●しいらについて・・・しいらは大きいものだと体長2メートル、重さ40キロにもなる大きな魚で、背中は青色、おなかは黄色い魚です。海から上がったときに、いろいろな色に変わることから「虹の魚」とも呼ばれています。

●納豆について・・・納豆は、大豆に納豆菌を混ぜて作った発酵食品です。腸に良い乳酸菌や、たんぱく質を多く含みます。ねばねば成分はうまみ成分であり、おいしさのもとです。

●かぶについて・・・春の七草の一つで「菘」ともいい、古くから食べられている野菜です。かぶは根も葉も食べることができます。消化を助ける成分が含まれているほか、胃腸を休める働きもあります。

●こまつなについて・・・こまつなは冬が旬の緑黄色野菜で、ビタミン類や無機質の鉄分やカルシウムを多く含んでいます。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、成長期に摂取してほしい栄養素のひとつです。

★**かみかみ献立**★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べることで、脳が活性化したり、むし歯を防いだりします。今日のかみかみメニューは、「豚肉のかみかみ揚げ」です。

★**とっとりふるさと探検献立**★・・・毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介しています。今月は、「さといも」をコロッケにしました。

※太字の食材は気高町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。

令和3年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

1月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

学校給食のことをよく知ろう

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立気高学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
20	木	ご飯	○	しゅうまい	八宝菜 豆乳杏仁フルーツ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ~~チンゲンサイ~~ ほししいたけ みかん パイン	**はくさい** しょうが たまねぎ たけのこ **キャベツ**	**こめ** パンこ こむぎこ でんぷん とうにゅうあんにん	あぶら	619 758	20.9 25.8	15.2 19.1	1.9 2.5	●八宝菜について･･･八宝菜は中華料理の一つで、炒めた具材にかたくり粉でとろみをつけた料理のことです。今日の八宝菜には、鳥取県産の豚肉やたけのこ、干ししいたけが入っています。
21	金	わかめご飯	○	さけの塩焼き	呉汁 はりはり和え	のり	さけ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	**にんじん**	**はくさい** **だいこん しろねぎ** つぼづけ もやし **キャベツ**	**こめ**	ごま	581 669	27.3 31.6	14.4 16.3	3.4 4.1	●全国学校給食週間について･･･1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食はさまざまな歴史を経て、今に至ってます。今日は、明治22年に始まったころの献立を給食用にアレンジして提供します。

全国学校給食週間

「1月24日～30日」

なっしちゃん

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！」～学校給食再発見の旅～

25日から28日は、給食週間にちなんで「星空舞ご飯」が給食に登場します。

TORIきゅうちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
24	月	大山小麦コッペパン	○	たらのオーロラソース焼き	ポトフ フレンチサラダ	いちごジャム	たら ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト **にんじん** パセリ きゅうり	**だいこん** しめじ **キャベツ** たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら	678 805	20.7 24.1	28.4 33.1	2.9 3.7	**★世界の料理(フランス)★**･･･ポトフとは、肉や野菜をじっくり煮込んだフランスの家庭料理の一つです。今日は、だいこんを中心にじゃがいもやたまねぎ、にんじんなどを入れた野菜がたっぷりとれるポトフです。
25	火	星空舞ご飯	○	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		ぶたにく とうふ みそ えび	ぎゅうにゅう ひじき	**にんじん** ねぎ ~~チンゲンサイ~~ **はくさい しろねぎ**	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ	**こめ** さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	612 727	19.2 21.8	17.4 20.7	1.9 2.4	**★世界の料理(中国)★**･･･給食週間にちなみ、世界の料理を紹介します。今日は、中国の献立を取り入れました。甘えびは鮮度のよいものほど赤く、ほぼ一年中水揚げされます。山陰でとれた甘えびの入ったオイスターソース炒めです。
26	水	どんどろけ飯	○	焼きかれい	いもこん鍋 切干大根の含め煮	梨ゼリー	かれい とうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ さやいんげん	ごぼう **だいこん** **しろねぎ** きりぼしだいこん	**こめ** さとう さといも こんにゃく	あぶら なしゼリー	654 747	28.8 33.3	14.6 16.1	2.4 3.2	**★郷土料理献立★**･･･郷土料理は、昔からその土地の気候や風土に合わせて、地域の産物を上手に活用した料理として伝えられてきたものです。今日は、「いもこん鍋」と「どんどろけ飯」を取り入れました。
27	木	星空舞ご飯	○	バッファローチキン	ほたての豆乳チャウダー カラフルソテー		とりにく ほたて とうにゅう	ぎゅうにゅう	**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	**こめ** さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも	あぶら	779 898	25.7 29.3	28.0 32.0	1.8 2.0	**★世界の料理(アメリカ)★**･･･給食週間にちなみ、世界の料理を紹介します。今日は、アメリカの献立を取り入れました。ほたては、貝殻の大きさが20センチにもなる大きな貝です。身が小さなものは「ベビーほたて」の名前で売られています。豆乳チャウダーに入れました。
28	金	星空舞ご飯	○	いかの照り焼き	とりっこ汁 TORIきゅうちゃんサラダ		いか とりにく みそ とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん** **キャベツ** らっきょう しろねぎ	しょうが えのきたけ **だいこん** ごぼう	**こめ** さとう でんぷん さつまいも		578 653	25.6 27.6	10.1 10.5	2.9 3.2	**★鳥取市オリジナルメニュー★**･･･「TORIきゅうちゃんサラダ」に使われている食材には、鳥取県東部の特産品の豆腐竹輪やらっきょうを入れています。地元のめぐみがたくさん詰まっています。
31	月	大山小麦コッペパン	○	大豆ナゲット	カレーうどん ブロッコリーのサラダ		だいず ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	**にんじん** **ブロッコリー**	たまねぎ **キャベツ** **しろねぎ**	コッペパン でんぷん うどん	あぶら	705 820	24.3 27.5	28.3 30.9	3.5 4.0	●ブロッコリーについて･･･ブロッコリーは、つぼみを食べる花野菜です。鳥取県内でも栽培が盛んです。風邪を予防するビタミンCや、肌や粘膜、目を健康に保つカロテンを多く含みます。

※太字の食材は気高町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。