



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	金	ごはん		鶏肉の白ねぎだれかけ	境港サーモンのつみれ汁 ゆず香和え		とりく さけ たら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しろねぎ だいこん えのきたけ はくさい たまねぎ	もやし ゆず さとう でんぶん	ごはん さとう でんぶん		小学校 565	小学校 24.8	小学校 12.6	小学校 1.8	●白ねぎについて…白ねぎは、白い部分を長くするために、成長のたびに土をかぶせて日光が当たらないように育てます。鳥取県では一年中栽培されていますが、冬が旬で寒さが厳しくなるにつれて、甘みが増しておいしくなります。
10	火	ごはん		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	じゃがいものみそ汁 はくさいのしょうが炒め		さわら あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん しろねぎ はくさい たまねぎ	しょうが じゃがいも さとう でんぶん	ごはん ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	628	24.4	20.5	1.8	★魚の白献立★…毎月10日は「魚の白献立」です。魚には、たんぱく質やカルシウムなど体をつくるために必要な栄養素が含まれています。また、体に良い働きをする脂を含んでいるのが特徴です。今日は、旬のさわらをノンエッグマヨネーズで味付けして焼き上げました。
11	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		揚げしゅうまい	とっとり野菜ラーメン ブロッコリーのサラダ		ぶたにく とりく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	もやし たまねぎ たけのこ キャベツ スイートコーン	コッペパン こむぎこ ちゅうかめん	ドレッシング あぶら		648	24.9	25.6	2.8	●とっとり野菜ラーメンについて…今日のラーメンには、鳥取県産のたけのこ、もやし、にんじん、ねぎを使っています。給食で人気のラーメンに、野菜をたっぷり入れることで、野菜が苦手な人でも食べやすいように考えました。
12	木	ごはん		ぶりの照り焼き	白玉雑煮 紅白なます		ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい えのきたけ だいこん	ごはん さとう でんぶん しらたまもち	ごま		622	21.8	14.4	1.9	★正月献立★…正月の行事食のおせち料理には、それぞれに意味があり、家族の健康や作物の豊作などの願いが込められています。紅白なますは、紅白で縁起が良いことから新しい年を祝う意味があります。成長とともに名前が変わる出世魚のぶりも、正月によく食べられます。
13	金	ごはん		カレーメンチカツ	豚汁 切干大根のソース炒め		とりく とりレバー ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しめじ たまねぎ キャベツ えだまめ しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん パンこ でんぶん こんにやく さつまいも	あぶら		702	23.4	21.9	1.9	●切干大根について…切干大根は、大根を細く切り乾燥させて作ります。旬の時期にたくさん収穫された大根を、乾燥させることで長く保存ができて無駄なく食べることができます。給食では、鳥取県産の切干大根を使っています。今日は、ソース味の炒め物にしました。
16	月	ごはん		豚肉のハニー マスタードがらめ	豆腐のスープ こまつなのじゃこ炒め		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん キャベツ エリンギ	ごはん はちみつ こむぎこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら		661	26.5	20.1	2.0	●ちりめんじゃこについて…ちりめんじゃこは、1～2cmほどの小さないわしをゆでて乾燥させたものです。丈夫な骨を作るために必要な、カルシウムやビタミンDを多く含んでいます。いわしを丸ごと食べられるちりめんじゃこは、成長期におすすめの食べ物の一つです。
17	火	ごはん		いわしのみぞれ煮	ながいものみそ汁 炒りどり		いわし とりく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん はくさい えのきたけ ごぼう しょうが	ごはん ながいも こんにやく さとう	あぶら		605	22.5	16.6	2.0	●ながいもについて…ながいもは、鳥取県中部の砂丘地で栽培が盛んです。砂地で長くまっすぐ育った「砂丘ながいも」や、粘りの強い「ねばりっこ」などの種類があります。生のながいもは、シャキシャキとした食感ですが、加熱するとホクホクとした食感も楽しめます。
18	水	こめこ 米粉パン		ミートボール	かぶのポトフ たこのマリネ		とりく ぶたにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	かぶ キャベツ たまねぎ	こめこパン さとう でんぶん じゃがいも	オリーブあぶら		594	30.5	22.4	3.2	★かみかみ献立★…8のつく日は「かみかみ献立」です。かみかみ食材として「たこ」を取り入れました。よくかんで食べると、あごや口の周りの筋肉を使うので、歯並びがよくなります。また、足を床につけて食べるとかむ力が強くなるので、食べる姿勢も意識してみましょう。
19	木	ごはん		さばの甘みそだれかけ	しゅんぎくとなめこのすまし汁 鳥取にんじんの和え物		さば ローズハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく こまつな	だいこん しめじ なめこ もやし	ごはん さとう ふ	ごまあぶら		591	23.4	17.0	1.6	★とっとりふるさと探検献立★…今月のふるさと探検食材は、「にんじん」です。にんじんは、皮ふを丈夫にしたり、目の働きを助けたりするカロテンを多く含んでいます。冬が旬で、甘みの増した鳥取市産のにんじんを味わっていただきましょう。

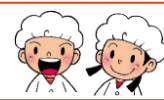
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

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



鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・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	脂肪 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
20	金	ごはん		ささみフライ	わかめのスープ 砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ		とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	はくさい エリンギ たまねぎ らっきょう	ごはん さとう あぶら	あぶら	小学校 652	小学校 24.3	小学校 19.9	小学校 2.3	●砂丘らっきょうについて…鳥取県は、らっきょうの生産量が日本一です。その中でも、鳥取市福部町では、鳥取砂丘近くの砂地で江戸時代から、らっきょうが栽培されています。福部町の砂丘らっきょうは、シャキシャキした食感と色の白さが特徴です。
23	月	ごはん		さけの塩焼き	はくさいのみそ汁 たくあん和え		さけ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな たくあん	はくさい えのきたけ キャベツ たくあん	ごはん さつまいも		554	24.1	11.2	1.8	★給食の始まり献立★…明日から始まる全国学校給食週間にちなみ、日本で初めて給食が始まった明治22年の献立にちなみメニューを再現しました。当時は、おにぎりや焼き魚、漬物のみで、みそ汁や牛乳はありませんでした。鳥取市では、74年前の昭和24年に給食が始まりました。

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

「とっといっ子のいただきます！～環食で完食しよう 学校給食～」

24	火	★ ほしぞらまい 星空舞 ごはん		かぼちゃコロッケ	ふるさと探検カレースープ チンゲンサイのソテー		ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	かぼちゃ もやし だいこん しいたけ しろねぎ しょうが スイートコーン	ごはん パンこ こむぎこ さといも	あぶら	695	19.4	21.9	1.9	鳥取市オリジナルメニュー献立① 今日から全国学校給食週間です。「ふるさと探検カレースープ」は、地元の食材を使った鳥取市のオリジナルメニューです。どんなふるさと食材が入っているか探してみましよう。
25	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ハヤシチュー フルーツミックス		とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ セロリ エリンギ もも にんにく りんご パイナップル	コッペパン じゃがいも りんごゼリー あまおうゼリー	あぶら	652	25.6	20.4	2.9	環食献立① 今日、給食で人気のメニューを組み合わせ、「環食献立」です。一人一人が自分の食べられる量を知り完食することで、食べ残しが減り、環境にもやさしくなります。
26	木	★ ほしぞらまい 星空舞 ごはん		はたはたのから揚げ	じゃぶ汁 うの花の炒り煮		はたはた とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう しろねぎ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	581	21.3	16.5	1.9	環食献立② 今日の環食献立は、頭から尾まで丸ごと食べられる「はたはたのから揚げ」です。日持ちしないため、食べられずに捨てられてしまうことが多い「おから」も使っています。
27	金	★ ほしぞらまい 星空舞 ごはん		はまちのごまだれかけ	とっといきのこみそ汁 砂丘かんしょとひじきの煮物		はまち みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん たまねぎ しいたけ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん さつまいも	ごま あぶら	608	23.0	16.8	1.9	とっといの味献立 今日、とっといの海の幸と山の幸をたくさん使った「とっといの味献立」です。砂丘かんしょは、鳥取市賀露・湖山・末恒地区の砂地の畑で栽培されたさつまいもです。
30	月	★ ほしぞらまい 星空舞 ごはん		星のハンバーグ	星空きらきらスープ なっしちゃんサラダ		とりにく ふたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ なし エリンギ しろねぎ スイートコーン	ごはん さとう ながいも こめこまカロニ (中)とうにゅう プラマンジェ	オリーブあぶら	617	20.0	14.7	2.1	鳥取市オリジナルメニュー献立② 「なっしちゃんサラダ」は、鳥取市の学校給食キャラクターをイメージした学校給食オリジナルメニューです。梨やながいも、豆腐竹輪など鳥取の特産品を使ったさっぱりとした味のサラダです。
31	火	ごはん		さわらの薬味だれかけ	もずくのみそ汁 ほうれんそうのアーモンド炒め		さわら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう とうがらし	しょうが もやし だいこん えのきたけ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら アーモンド	602	23.1	18.7	2.0	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、冬が旬の野菜です。旬の時期の野菜は栄養価が高くなります。冬に採れたほうれんそうは、夏に採れたものよりもビタミンCが3倍も含まれています。旬の食材を料理に使うと、季節を感じられ、毎日の食事をさらに楽しめます。

※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。