



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



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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
6	金	ごはん		ホイコーロー	中華スープ パンバンジーサラダ	ぶたにく とうふ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ はくさい もやし にんにく きゅうり	ごめ さとう でんぶん	ドレッシング	小学校 520	小学校 22.4	小学校 11.1	小学校 2.1	●冬休み明けの食事について…冬休み明けでつかれがでている人はいませんか？ 休み明けは体調を崩しやすくなります。1日3食しっかり食べて規則正しい生活を送りましょう。	
10	火	なめし菜飯		ぶりのみそかけ	しらたま 白玉雑煮 れんこんのきんぴら	ぶり みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい しろねぎ れんこん しょうが	ごめ さとう でんぶん しらたまもち	ごまあぶら あぶら	小学校 633	小学校 26.2	小学校 17.0	小学校 3.2	★正月献立★…今日は、正月献立です。みなさんは、お正月にどんなお雑煮を食べましたか？ 鳥取県東部では小豆雑煮を食べる家庭が多いですが、今日の給食は、しょうゆ仕立てのお雑煮にしました。	
11	水	だいせん 大山小麦 こむぎ 黒糖パン		ささみの フレーク揚げ	しろねぎのスープ コーンサラダ	ささみ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ スイートコーン	こくとうパン パンこ コーンフレーク ドレッシング	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小学校 617	小学校 26.8	小学校 23.6	小学校 2.8	●白ねぎについて…鳥取県では、品種を変えながら一年中おいしい白ねぎを栽培しています。土を寄せて根元に白が当たらないようにして、白い部分が多くなるように育てます。	
12	木	ごはん		たらの塩こうじ焼き	だいこんのみそ汁 ほうれんそうのごま炒め	たら あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	レモン だいこん はくさい もやし	ごめ しおこうじ さとう	あぶら ごま	小学校 532	小学校 23.7	小学校 14.9	小学校 2.4	●ほうれんそうについて…色の濃い緑黄色野菜のひとつでも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。旬の野菜を多べて、元気なからだをつくりましょう。	
13	金	むぎごはん 麦ごはん		キャベツメンチカツ	とっとりっ子カレー だいこんのさっぱりサラダ	とりにく ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ なしピューレ	だいこん えだまめ むぎ じゃがいも さつまいも	ごめ あぶら	あぶら	小学校 769	小学校 24.6	小学校 23.6	小学校 3.2	●とっとりっ子カレーについて…とっとりっ子カレーに使われている具材には、鳥取県東部の特産品の豆腐ちくわやすりおろした梨を入れています。	
16	月	ごはん		わかどり 若鶏肉のから揚げ	とっとりちゃんご鍋 こまつなのオイスター炒め	とりにく ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく しろねぎ だいこん はくさい キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう しらたき	あぶら	小学校 630	小学校 24.8	小学校 21.9	小学校 2.5	●たらについて…今日のちゃんご鍋には、鳥取港で水揚げされた新鮮なたらを使用しています。たらは、脂肪分が少なく味にくせのない白身魚です。かまぼこなどの練り製品の原料としても利用されています。	
17	火	ごはん		しゅうまい	もずくスープ チャブチェ	かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しろねぎ たまねぎ しょうが	ごめ はるさめ さとう パンこ しゅうまいのかわ	あぶら	小学校 549	小学校 19.0	小学校 12.8	小学校 2.2	●チャブチェについて…チャブチェは、はるさめと細切りの牛肉や野菜を炒めた、韓国の家庭料理です。韓国では、お祝いのときや家族が集まる時などにも食べられています。	
18	水	だいせん 大山小麦 こむぎ コッペパン		はまちのフライ	ふゆ やさい 冬野菜のスープ ジャーマンながいも	はまち ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい キャベツ しめじ たまねぎ だいこん	コッペパン ながいも パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 631	小学校 24.0	小学校 26.2	小学校 3.1	★かみかみ献立★…8のつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	
19	木	ピラフ		ハムステーキ	にんじんの豆乳シチュー ツナのさっぱりサラダ	ハムステーキ ベーコン とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん しろねぎ たまねぎ しめじ キャベツ レモン	ごめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 670	小学校 20.4	小学校 22.5	小学校 3.3	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日に合わせて、とっとりふるさと探検献立を実施しています。今月の食材は、「にんじん」です。	

※太字の食材は国府町・福部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。



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



Main table with columns for date, main dish, side dish, dessert, and nutritional information. Includes special notices for each day.

※太字の食材は国府町・福部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。



今年度の鳥取市の全国学校給食週間テーマは「とっとりっ子のいただきます！環食で完食しよう学校給食」



全国学校給食週間(1月24日～30日)に合わせて、様々な特別献立を実施します。また、給食週間にちなんで「星空舞ご飯」も登場します。今年度考えた鳥取市の特産品を使った給食レシピも配布しますので、家庭でも作ってみてください！