



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 containing the monthly menu schedule with columns for date, day, main dish, milk, vegetable, side dish, dessert, and nutritional information.

※太字の食材は鹿野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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



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

鳥取市立鹿野学校給食センター

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					
20	金	ご飯		ビッグ揚げぎょうざ	もずくのスープ チャプチェ	ほか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう ピーマン	にんにく しょうが えのきたけ	ごめ こむぎこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	650 718	17.7 19.2	19.5 19.9	2.5 2.9	●チャプチェについて…チャプチェは韓国料理です。学校給食で人気メニューの一つです。今日は、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、春雨を油で炒め、しょうゆ、さとう、ごま油で調味しています。簡単で、おいしくできるので、ご家庭でも作ってみてください。
23	月	ご飯		さけの塩焼き	臭汁 はりはりあえ	とっとりっ子 のり	さけ だいた あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう しろねぎ	はくさい たまねぎ だいこんづけ キャベツ	ごめ ごま	ごま	585 673	27.4 31.8	14.4 16.2	2.7 3.3	●全国学校給食週間について…1月24日から30日までは、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、今に至っています。今日は、明治22年に学校給食が始まったころの献立を少しアレンジして提供します。



### 「1月24日～30日」



### 鳥取市の全国学校給食週間テーマ

\*25日から30日までは、星取県から生まれた星空舞のご飯を提供します。

### 『とっとりっこの「いただきます！」～環食で完食しよう学校給』



24	火	大山小麦 コッペパン		星取県 ハンバーグ	ふるさと探検カレースープ ブロッコリーのソテー	ほか	とりにく ぶたにく とうふちくわ チキンウインナー	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ブロッコリー スイートコーン キャベツ	だいこん しろねぎ ほししいたけ しょうが	コッペパン さといも	あぶら	539 663	24.1 29.3	17.2 20.6	3.1 3.8	★鳥取市オリジナルメニュー(ふるさと探検スープ)★…今年度、毎月「とっとりふるさと探検」で紹介した市内でとれる美味しい食べ物をスープにぎゅっと詰め込みました。味付けには、カレー粉を用いて、食欲をそそるよう工夫しました。
25	水	星空舞 ご飯		さわらの バジル焼き	ハヤシシチュー ゆずゼリーのフルーツミックス	ほか	さわら ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	トマト バジル ブロッコリー みかん もも りんご	にんにく たまねぎ セロリ	ごめ じゃがいも ゆずゼリー	オリーブあぶら	690 800	25.5 29.7	15.1 17.0	2.1 2.6	★完食献立★…全国学校給食週間のテーマに合わせて、「今日だけでも全員で完食できたらいいな」という願いを込めて、みなさんから人気のある献立を選んで組み合わせました。今日は、残さないで完食することを意識しながらいただきます。
26	木	どんどろけ 飯		はたはたの 南蛮漬	しゅんぎくのみそ汁 切り干大根の含め煮	ほか	とうふ あぶらあげ はたはた みぞ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ しゅんぎく にんじん とうがらし	ごぼう グリーンピース たまねぎ きりぼしだいこん	ごめ さとう でんぶん	あぶら	654 759	23.8 27.8	19.2 22.2	2.9 3.8	★環食献立★…今日は、環境を意識した献立です。はたはたの南蛮漬は、酢でたれを作っています。これは、酢にはカルシウムを溶かす働きがあり、はたはたをやわらかくして、頭や骨まで食べられるようにするためです。はたはたを丸ごと食べることで、食品ロスを減らすことにつながります。
27	金	星空舞 ご飯		とっとり焼肉	白ねぎのスープ 大学いも	ほか	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん キャベツ にんにく はくさい しろねぎ スイートコーン たまねぎ	ごめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら ごま	707 811	22.5 25.3	16.1 18.0	1.9 2.1	★今日の献立★…牛肉、豚肉、鶏肉、キャベツ、にんじん、白ねぎ、はくさい、さつまいもなど地元をはじめ、県内産の食材をふんだんに取り入れた、ととりの味献立です。	
30	月	星空舞 ご飯		スタミナ納豆	豚汁 なっしちゃんサラダ	ほか	とりにく なっとう ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん スイートコーン しろねぎ	にんにく しょうが はくさい レモン だいこん	ごめ こんにやく さといも ながいも さとう	ごまあぶら オリーブあぶら こんにやく	668 770	26.9 31.0	17.2 19.0	2.2 2.7	★鳥取市オリジナルメニュー(なっしちゃんサラダ)★…鳥取市の学校栄養士グループが「鳥取市学校給食イメージキャラクターなっしちゃん」をPRしようと料理名をつけました。子どもたちに学校給食を身近に感じてほしいとの願いを込めています。
31	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の マスタード焼き	とっとりっ子ラーメン もやしのごま炒め	ほか	とりにく あごちくわ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう パセリ しろねぎ たけのこ	ほししいたけ はくさい もやし さとう ちゅうかめん	コッペパン さとう ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	ごま ごまあぶら	596 708	28.5 33.2	16.4 18.7	3.8 4.7	●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な野菜のひとつです。風邪を予防するビタミンCや、肌、粘膜、目などを健康に保つカロテンを多く含んでいます。

※太字の食材は鹿野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」「給食レシビ」がご覧いただけます。