

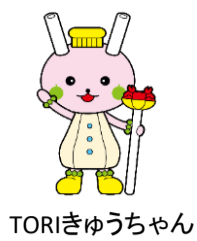
1月の予定献立表

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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
9	火	ごはん		焼肉	もずくのみそ汁 切干大根の和え物		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	たまねぎ にんにく キャベツ きりぼしだいこん	はくさい しろねぎ さとう マヨネーズ	あぶら	小学校 603	小学校 23.2	小学校 17.1	小学校 2.1	●もずくについて...もずくのぬめり成分である「フコイダン」には、おなかの調子を整えたり、免疫力を高めたりする働きがあります。「フコイダン」は加熱すると水に溶けて吸収されやすくなるため、今日はもずくを使ったみそ汁にしました。
10	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらフライ	チンゲンサイのスープ だいたのトマト煮		たら ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん トマト	たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 613	中学校 26.8	中学校 23.1	中学校 2.7	★魚の日献立★...毎月10日は「魚の日献立」です。「たら」は身がやわらかく、あっさりとした味でくせがないため、魚が苦手な人も食べやすいのではないのでしょうか。今日は、鳥取港で水揚げされた「たら」をフライにしました。
11	木	ごはん		さわらの塩こうじ焼き	白玉雑煮 紅白なます		さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きんときにんじん	はくさい しいたけ だいこん	ごはん しおこうじ しらたまもち さとう	ごま	小学校 597	中学校 23.9	中学校 13.5	中学校 1.9	★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ふ意味があります。鳥取県では小豆と丸もちを煮た小豆雑煮がよく食べられますが、地域によって味つけや具材、もちの形が異なります。今日は、白玉もちを入れてしょうゆで味つけをしたお雑煮です。
12	金	ごはん		ハムステーキ	カレーシチュー キャベツのソテー		とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ スイートコーン にんにく なし キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 684	中学校 22.6	中学校 19.1	中学校 2.6	●キャベツについて...11月から3月ごろに収穫されるキャベツを、「冬キャベツ」といいます。4月から6月ごろに収穫される「春キャベツ」に比べて、葉の色が薄く中身がぎゅっと詰まっているのが特徴です。葉がしっかりしていて、加熱することで甘みが出ます。
15	月	ごはん		揚げしゅうまい	豆腐のスープ ほうれんそうのさっぱり和え		とりにく ぶたにく どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい	ごはん こむぎこ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	小学校 673	中学校 22.4	中学校 21.5	中学校 2.0	●豆腐について...豆腐は、大豆を絞った豆乳から作られていて、たんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいます。水分が少なくかさのある「木綿豆腐」や、なめらかな食感でやわらかい「絹ごし豆腐」などがあります。学校給食では、鳥取県産の大豆から作られた木綿豆腐を使っています。
16	火	ごはん		いわしのおかか煮	さつまいものみそ汁 炒りどり		いわし とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい えだまめ しめじ ごぼう だいこん しょうが	ごはん さつまいも さとう	あぶら	小学校 628	中学校 23.0	中学校 16.5	中学校 1.9	●炒りどりについて...鶏肉と一緒にごぼう、にんじんなどの根菜を油で炒めてから甘辛く煮た料理のことを「炒りどり」といいます。よくかんで、鶏肉のうま味や根菜の食感を楽しみながら食べてください。
17	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		豚肉のハニーマスタードがらめ	ブロッコリーのコンソメスープ なっしちゃんサラダ		ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ しろねぎ なし	コッペパン こむぎこ さとう オリーブあぶら でんぶん はちみつ ながいも	あぶら	小学校 616	中学校 28.5	中学校 23.9	中学校 2.9	●なっしちゃんサラダについて...なっしちゃんは、鳥取市の特産物である梨をモチーフにした、鳥取市の学校給食キャラクターです。なっしちゃんサラダには、梨の他にも、豆腐竹輪やながいもなど鳥取を代表する食材を使っています。
18	木	ごはん		鶏肉の香味あんかけ	呉汁 くきわかめのきんぴら		とりにく だいた あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい れんこん	ごはん さとう でんぶん こんにやく	あぶら	小学校 586	中学校 24.6	中学校 14.0	中学校 2.0	★かみかみ献立★...毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日のかみかみメニューは、「くきわかめのきんぴら」です。くきわかめとは、わかめの茎の部分で、コリコリとした食感が特徴です。れんこんやこんにやくなど、かみごたえのある食材も使っているので、よくかんで食べましょう。
19	金	ごはん		はまちの梅みそ焼き	しいたけのすまし汁 もやしのにんにく炒め		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ しいたけ たまねぎ にんにく しろねぎ	ごはん さとう ふ でんぶん	あぶら	小学校 584	中学校 24.4	中学校 16.7	中学校 1.4	★とっとりふるさと探検献立★...今月のふるさと探検食材は、「はまち」です。成長とともに名前が変わる出世魚で、大きくなると「ぶり」になります。今日は鳥取港で水揚げされた「はまち」に、鳥取市産の大豆で作ったみそと、鳥取市産の梅を使った、梅みそだれをかけました。

※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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
22	月	ごはん		コロッセ	ABCマカロニのスープ コーンソテー	デザート ほか	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ だいこん しめじ スイートコーン	ごはん じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら	小学校 647	小学校 17.4	小学校 19.0	小学校 1.8	●とうもろこしについて…とうもろこしは、米、小麦と並ぶ世界3大穀物のひとつです。さまざまな品種がありますが、よく食べられているのは甘みのあるスイートコーンです。とうもろこしは、エネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物繊維を多く含んでいます。
23	火	ごはん		ますの塩焼き	じゃがいものみそ汁 たくあん和え	デザート ほか	ます あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい たくあん キャベツ	ごはん じゃがいも	ごま	小学校 572	小学校 25.0	小学校 13.8	小学校 1.9	



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

「とっとり子の「いただきます」! ~全部食べよう 鳥取パワー~」



24	水	こめこ 米粉パン		ぎょうざ	ぎゅうこつ 牛骨ラーメン こまつなのオイスターソース炒め	デザート ほか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし れんこん	ごはん でんぶん さとう こむぎこ ちゅうかめん	あぶら	小学校 560	小学校 25.7	小学校 18.1	小学校 2.1	とっりの味献立 ~中部~ 	今日から全国学校給食週間です。鳥取県中部のご当地ラーメンとして有名な、「牛骨ラーメン」を取り入れた。牛脂の独特な甘みと、香ばしさが特徴です。
25	木	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		かれのい のから揚げ	いもこん鍋 ひじきの和え物	デザート ほか	エテがれい とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいこん ごぼう もやし しろねぎ スイートコーン	ごはん でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	小学校 591	小学校 24.4	小学校 14.8	小学校 1.8	郷土料理献立 	いもこん鍋は、鳥取県に伝わる郷土料理のひとつです。江戸時代に鳥取藩の武士が質素な暮らしをする中で、家庭で育てたさといもやこんにやく、野菜を煮込んで作るようになりました。	
26	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		しかのじどり 鹿野地鶏ピヨの 照り焼き	ミネストローネ はくさいのコトコト煮	デザート ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	しょうが えだまめ たまねぎ はくさい キャベツ エリンギ にんにく	ごはん さとう でんぶん みかんゼリー	あぶら	小学校 728	小学校 26.4	小学校 24.5	小学校 2.1	地鶏ピヨ活用献立 	今日は、鳥取市鹿野町産の「鹿野地鶏ピヨ」を照り焼きにしました。地鶏は、私たちが普段よく食べている若鶏肉に比べて、しっかりとした歯ごたえやうま味があるのが特徴です。
29	月	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		ほし 星のハンバーグ	とうふちくわ 豆腐竹輪ときのこのスープ らっちゃんサラダ	デザート ほか	とりにく ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	きくらげ えのきたけ たまねぎ きゅうり らっきょう	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 618	小学校 19.1	小学校 18.6	小学校 2.2	とっりの味献立 ~東部~ 	らっちゃんサラダとは、らっきょうを使用したポテトサラダのことです。学校給食では、鳥取市福部町産の砂丘らっきょうを使用しています。らっきょうは、生産量が日本一の、鳥取県自慢の食べ物です。
30	火	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		きかいみなと 境港サーモンの メンチカツ	しろ 白ねぎたっぷり豚汁 ブロッコリーのカレー炒め	デザート ほか	さけ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	はくさい にんにく ごぼう キャベツ しろねぎ たまねぎ カリフラワー	ごはん あぶら パンこ こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら	小学校 621	小学校 21.1	小学校 19.5	小学校 1.6	とっりの味献立 ~西部~ 	境港サーモンは、鳥取県境港市で養殖された銀鮭です。流れがはやく、波の高い日本海で成長するため、身がしまり、脂がのった濃厚な味わいが特徴です。今日は、境港サーモンのすり身を使ったメンチカツです。
31	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フランフルト	とりだんご 鶏団子のポトフ かい 海そうマリネ	デザート ほか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん しめじ たまねぎ だいこん キャベツ セロリ スイートコーン	コッペパン さとう	オリーブあぶら	小学校 550	小学校 24.3	小学校 20.0	小学校 3.4	●マリネについて…マリネとは、肉や魚、野菜などの食材を調味液に漬け込む調理法です。調味液には、酢やレモン汁、ワイン、オリーブ油などが使われます。今日はたまねぎなどの野菜と海そうを使い、酢やオリーブ油で風味をつけた海そうマリネです。		

*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。