

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・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					
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 キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	たまねぎ はくさい さとう ノンエッグ マヨネーズ	ごはん あぶら	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	大山小麦 コッペパン		たらフライ	チンゲンサイのスープ だいずのトマト煮		たら ぶたにく だいず	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 じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	コッペパン あぶら	あぶら	小学校 613	小学校 26.8	小学校 23.1	小学校 2.7	★魚の白献立★...毎月10日は「魚の白献立」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 ごまつな 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	597	23.9	13.5	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 さいいんげん	たまねぎ エリンギ スイートコーン じゃがいも にんにく なし キャベツ	ごはん あぶら	あぶら	684	22.6	19.1	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 とうふ 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 でんぷん はるさめ	あぶら	673	22.4	21.5	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。水分が少なかったさのある「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 あぶら さつまいも さとう	あぶら	628	23.0	16.5	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	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 しょうが ながいも	コッペパン あぶら	あぶら	616	28.5	23.9	2.9	●なっちゃんサラダについて...なっちゃん、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 だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ にんじん ごまつな	しょうが だいこん はくさい れんこん	ごはん あぶら さとう でんぷん こんにゃく	あぶら	586	24.6	14.0	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。れんこんやこんにゃくなど、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		はまち 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 しょうが	キャベツ しいたけ もやし ふ でんぷん	ごはん あぶら さとう	あぶら	584	24.4	16.7	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

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	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
22	月	ごはん		コロッケ	ABCマカロニのスープ コーンソテー	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	 献立の主題とメッセージ ●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	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
 『とっといっ子の「いただきます」！～全部食べよう 鳥取パワー～』

なっしちゃん

24	水	米粉パン		ぎょうざ	牛骨ラーメン こまつなのオイスターソース炒め	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん 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 ちゅうかめん	ごめこパン でんぶん さとう こむぎこ ちゅうかめん	あぶら	560	25.7	18.1	2.1	とっといの味献立 ～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」を取りいれました。牛脂の独特な甘みと、香ばしさが特徴です。
25	木	星空舞ごはん		かれのいから揚げ	いもこん鍋 ひじきの和え物	エテがれい とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごぼう しょうねぎ スイートコーン	だいこん ごぼう もやし しょうねぎ スイートコーン	ごはん でんぶん こむぎこ さといも さとう こんにやく	あぶら	591	24.4	14.8	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	星空舞ごはん		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	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 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	728	26.4	24.5	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	星空舞ごはん		星のハンバーグ	豆腐竹輪ときのこのスープ らっちゃんサラダ	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	618	19.1	18.6	2.2	とっといの味献立 ～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	星空舞ごはん		境港サーモンのメンチカツ	白ねぎたつぷり豚汁 ブロッコリーのカレー炒め	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 しょうねぎ たまねぎ カリフラワー	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら	621	21.1	19.5	1.6	とっといの味献立 ～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	大山小麦コッペパン		フランクフルト	鶏団子のポトフ 海そうマリネ	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	550	24.3	20.0	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。