



## 1月の予定献立表

TORIkiyuchan

とっとりし こんげつ きゅうしょく  
鳥取市の今月の給食めあて

## 学校給食のことによく知ろう

とっとりしりつことうがっこきゅうしょく  
鳥取市立湖東学校給食センター

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				こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ		
				しゅさい 主菜	ふくさい 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)		おもに熱や刀のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群							
9	火	ご飯	牛乳	やきにく 焼肉	もずくのみそ汁 きりぼしだいこん 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 にら	にんじん にんにく キヤベツ きゅうり きりぼしだいこん	たまねぎ にら にんにく キヤベツ きゅうり	ごはん さとう ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	小学校 603 中学校 700	小学校 23.2 中学校 27.1	小学校 17.1 中学校 19.4	小学校 2.1 中学校 2.4	●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	牛乳	たらフライ	チンゲンサイのスープ だいすのトマト煮		たら ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう にんじん トマト	チンゲンサイ スイートコーン トマト	たまねぎ じゃがいも さとう パンこ	コッペパン オリーブあぶら こむぎこ でんぶん	あぶら	613 733	26.8 31.6	23.1 26.8	2.7 3.3	★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かでしょうか。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	ご飯	牛乳	さわらの塩こうじ焼き	白玉雑煮 こうはく 紅白なます		さわら とりにく	ぎゅうにゅう こまつな きんときいんじん	にんじん しあいだけ だいこん	はくさい しあいだけ しらたまもち さとう	ごはん しおこうじ しらたまもち さとう	ごま	597 684	23.9 27.8	13.5 14.8	1.9 2.4	★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う意味があります。鳥取県では木豆と丸もちを煮た小豆雑煮がよく食べられます。地域によって味つけや具材、ものの形が異なります。今日は、白玉もちを入れてしょうゆで味つけをお雑煮です。		
12	金	ご飯	牛乳	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 さやいんげん にんにく なし キャベツ	にんじん スイートコーン にんにく なし キャベツ	たまねぎ じゃがいも さとう キャベツ	あぶら	684 793	22.6 26.3	19.1 21.9	2.6 3.2	●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来ます。			
15	月	ご飯	牛乳	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 ほうれんそう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ こむぎこ さとう でんぶん はるさめ	ごはん あぶら	673 737	22.4 24.2	21.5 22.0	2.0 2.4	●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。水分が少なくかたさのある「木綿豆腐」や、なめらかな食感でやわらかい「綿ごし豆腐」などがあります。学校給食でよく使われる大豆から作られた木綿豆腐を使っています。			
16	火	ご飯	牛乳	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 ほうれんそう	にんじん ほうれんそう だいこん しょうが	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	628 724	23.0 26.2	16.5 18.3	1.9 2.2	●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	牛乳	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	キヤベツ にんじん	コッペパン あぶら	あぶら	616 729	28.5 33.4	23.9 27.3	2.9 3.4	●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	ご飯	牛乳	とりにく 鶏肉の香味あんかけ	ごじる 呉汁 くきわかめのきんぴら		とりにく だいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ こまつな	ねぎ にんじん だいこん れんこん	しょうが だいこん さとう れんこん	ごはん あぶら	586 687	24.6 30.6	14.0 15.9	2.0 2.5	★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	ご飯	牛乳	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 ぶたにく みそ	にんじん うめ キヤベツ しいたけ もやし たまねぎ にんにく	うめ キヤベツ しいたけ もやし たまねぎ ふ でんぶん しおねぎ	ごはん さとう ふ でんぶん	あぶら	584 671	24.4 28.4	16.7 19.0	1.4 1.9	★ど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

TORIきゅうちゃん

## とっとりし こんげつ きゅうしょく **鳥取市の今月の給食めあて**

# がっこうきゅうしょくじゅうし 学校給食のことによく知ろう

## とっとりしりつこうがっこうきゅうしょく 鳥取市立湖東学校給食センター



なっしちゃん



# ぜんこくがつこうきゅうしょくじゅうかん 全国学校給食週間 がつ か にち 1月24日～30日



۷

# とつとりし ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 鳥取市の全国学校給食週間テーマ



なつしちや

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食産地連携の関係で、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!」「今日の朝ごはん」「給食レシピ」がご覧いただけます。