

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(茶)		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、免疫力を高めます。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 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	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います。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 とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいやんげん	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つ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 豆腐 かまぼこ	ぎゅうにゅう	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	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 なしいも	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、豆腐竹輪やなご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	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 あぶら	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。れんこんやこんにやくなど、かみごたえのある食材も使っているため、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 しゅうぎ	キャベツ しいたけ もやし ふ でんぷん	ごはん あぶら	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	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
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	たまねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	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	ます あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たくあん	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	★給食の始まり献立★…明日から始まる全国学校給食週間にちなみ、日本で初めて給食が始まった当時の献立に近いメニューを再現しました。学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で、お弁当を持って行くことができない子どもたちのために提供されたのが始まりといわれています。					

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～」

24	水	こめこ米粉パン		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	こめこパン 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	エテがれい とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しょうねぎ	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	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	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	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	ほしぞらまい 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	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	ほしぞらまい 星空舞ごはん		さかいみなと 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	だいせんこむぎ 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	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。