

令和5年度



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  
TORIKYUUCHAN

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	食べもののばたらき・6つの基礎食品群						栄養価				
				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	
							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					
9	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	若鶏肉のパン粉焼き	さつまいもの豆乳ポタージュ きくらげのサラダ	デザート	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	パン パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	608	31.7	19.3	3.3	●きくらげについて...きくらげにはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは体内で活性化され、カルシウムの吸収を助けます。また、乾燥させたきくらげはカルシウムも豊富に含むため歯や骨が丈夫になります。今日は、鳥取県産のきくらげを使用したサラダにしました。
10	水	ご飯	牛乳	さわらの白ねぎだれかけ	だいこんのみそ汁 ひじきの炒り煮	デザート	さわら みぞ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しろねぎ だいこん	ごめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	613	22.9	17.4	2.2	●さわらについて...さわらには、ビタミンDが豊富に含まれており、骨や歯を丈夫にする働きがあります。また、ふっくらした甘みが特徴です。
11	木	ご飯	牛乳	はまちの塩こうじ焼き	白玉雑煮 紅白なます	デザート	はまち とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい しろねぎ だいこん	ごめ しおこうじ	あぶら しらたまもち さとう	665	24.7	17.9	2.0	●紅白なますについて...紅白の水引をイメージし細く切ったにんじんとだいこんで表した縁起物とされています。はじめは、生魚や肉を調味料と和えたものを「なます」と呼んでいましたが、野菜のみを酢で味付けしたものを言うようになりました。
12	金	ご飯	牛乳	揚げぎょうざ	中華コーンスープ 炒めナムル	デザート	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	はくさい スイートコーン もやし	ごめ でんぶん さとう ごむぎこ	あぶら ごまあぶら	648	21.4	18.7	2.1	●はくさいについて...地元でとれたはくさいをたっぷり使用したスープです。水分を多く含んでいるため、甘みが全体に染みわたり味に深みを出してくれます。また、様々な料理に使用することができます。
15	月	ゆかりご飯	牛乳	豚肉のスタミナ炒め	豆腐とはくさいのみそ汁 炒りどり	デザート	ぶたにく とうふ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん しら しろ ほうれんそう	キャベツ ごぼう はくさい	ごめ さとう こんにやく	あぶら	697	32.6	19.2	2.9	●スタミナ炒めについて...鳥取県産の豚肉をたっぷり使ってスタミナ炒めを作りました。豚肉には、疲労回復を改善する効果があるビタミンB1を多く含んでいます。しっかり食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。
16	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	チリソース肉団子	きのこのスープ なっしちゃんサラダ	デザート	とりにく ぶたにく ベーコン とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	エリンギ しめじ	パン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	601	25.6	18.0	3.2	●なっしちゃんサラダについて...鳥取市の学校給食イメージキャラクターをモチーフにしたサラダです。鳥取県の特産物である豆腐竹輪と一緒に和えてサラダにしました。
17	水	ご飯	牛乳	たらのフライ	わかめのすまし汁 だいこんのべっこう煮	デザート	たら さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	しろねぎ たまねぎ だいこん	ごめ さとう パンこ	あぶら	611	21.4	15.9	2.0	●べっこう煮について...「べっこう煮」とは、濃い色で照りを出した煮物のことを言います。富山県のお正月に欠かせない料理となっています。今日は、旬のだいこんをたっぷり使用してべっこう煮にしました。
18	木	麦ご飯	牛乳	鹿野地鶏のから揚げ	とっとりきくらげのスープ ごぼうサラダ	デザート	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ はくさい	ごめ でんぶん スイートコーン	あぶら ごまドレッシング	571	17.8	17.3	2.0	●鹿野地鶏について...安全で安心な鹿野地鶏は、飼育方法や飼料にこだわっています。しっかりとした歯ごたえと引き締まった肉質が特徴です。地元の鶏肉を使用したから揚げを味わって食べてください。
19	金	ご飯	牛乳	はまちの照り焼き	豚汁 高野豆腐の含め煮	デザート	はまち ぶたにく みぞ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えのきたけ グリーンピース だいこん たまねぎ はくさい	ごめ さつまいも さとう	あぶら	641	25.9	17.7	2.3	●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。はまちは、適度に脂がのって、プリッと身の引き締まった味わいの特徴があります。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちを照り焼きにしました。旬の魚を味わって食べてください。

※太字の食材は鹿野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。

令和5年度



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	食べもののほたらき・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・は歯をつくる(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		ハムステーキ	とっとりんとんカレー 花野菜の温サラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ カリフラワー	こめ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら ドレッシング	小学校 716	小学校 23.3	小学校 20.8	小学校 2.7	<p>献立の主題とメッセージ</p> <p>●とっとりんとんカレーについて…鳥取県産の豚肉とさつまいもを使用したほんのり甘いカレーにしました。ぜひ味わって食べてみてください。</p> <p>●かぼちゃについて…かぼちゃは、ビタミンを多く含んでいて免疫強化に効果的な野菜です。粘膜や細胞を強化して体を守る働きがあります。栄養満点のかぼちゃを食べて、風邪やインフルエンザなどのウイルスから体を守って強い体を作りましょう。</p> <p>●給食が始まった日献立について…給食が始まったのは1889年、今から約136年前です。弁当を持って来ることができない子供たちに提供されたことが給食の始まりです。今日は、当時の献立を再現しています。今の給食と比べながら食べてみてください。</p> <p>●とっとりの味献立～東部～について…今日は、鳥取県東部の特産物である「らっきょう」を使用してオリジナルサラダにしました。鳥取市は因幡の白うさぎにちなんでうさぎ型のハンバーグにしました。皆さんの住んでいる鳥取市の良さを思い浮かべながら味わってください。</p> <p>●郷土料理献立について…いもこん鍋とは、古くから伝わるとっとりの郷土料理です。質素な中にも食を楽しもうとする、昔の人々の知恵が詰まっています。さともやだいこんなど地元でとれた食材をふんだんに入れて作りました。</p> <p>●とっとりの味献立～西部～について…鳥取県西部には、境港という大きな漁港があります。そこで水揚げされた、サーモンを使用したメンチカツにしました。「境港サーモン」は身がしっかりしていて、歯ごたえが十分にあるのが特徴です。</p> <p>●とっとりの味献立～中部～について…戦後の発祥から65年以上提供され続けてきました。鳥取は江戸時代から日本有数の牛の生産地です。牛骨をじっくり煮だしたスープにはコラーゲンと牛のうま味がたっぷり含まれています。</p> <p>●さばについて…さばには、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」という脂が多く含まれています。この脂には、血液の流れを良くし、頭の働きを活発にさせる効果があります。成長期の皆さんにとって欠かせない栄養素を持っているさばを今日は、電田揚げにしました。しっかり食べて丈夫な体を作ってください。</p>	
23	火	大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	チンゲンサイのスープ キャベツのソテー		とうふ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな ほうれんそう	かぼちゃ スイートコーン きくらげ キャベツ	パン でんぶん パンこ	あぶら	564	16.2	21.5	2.9		
24	水	星空舞ごはん		さけの塩焼き	臭汁 はりはり和え	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">全国学校給食週間</p>	さけ だいたず あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい つぼつけ しろねぎ もやし キャベツ	こめ ごま	あぶら	578	27.1	14.4	2.7		
25	木	星空舞ごはん		うさぎのハンバーグ	きのこのコンソメスープ らっちゃんサラダ		とりにく ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	エリンギ しめじ らっきょう だいこん はくさい たまねぎ	こめ じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	630	18.4	19.2	2.2		
26	金	星空舞ごはん		かれいの 甘酢あんかけ	いもこん鍋 うの花の炒り煮		かれい とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん しろねぎ ごぼう	でんぶん こめ こむぎこ さとも	あぶら	673	25.8	16.9	2.2		
29	月	星空舞ごはん		境港サーモンの メンチカツ	白ねぎのスープ 納豆サラダ		さけ ウインナー なっとう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ほうれんそう キャベツ しろねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	648	21.6	21.4	2.0		
30	火	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	牛骨ラーメン ブロこんぶ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい もやし キャベツ たまねぎ	パン ちゅうかめん パンこ でんぶん	ごまあぶら	573	22.5	17.2	3.6		
31	水	ごはん		さばの電田揚げ	さつまいものみそ汁 ほうれんそうの炒め物		さば みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん えのきたけ キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ さつまいも	あぶら	671	23.7	21.7	2.4		
													784	27.7	25.4	2.6		

※太子の食材は鹿野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」をご覧ください。