

令和7年度



1月の予定献立表

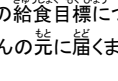
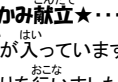
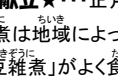
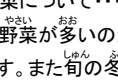
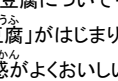
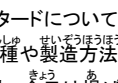
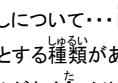
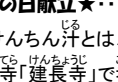
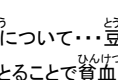
鳥取市の今月の給食めあて

学校給食のことをよく知ろう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしゅく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	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 しゅさい 主 菜	副 菜 ふくさい 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	たんぱく質	脂 質	食塩	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群	kcal	g	g	g	
7	水	ごはん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	あつあ 厚揚げのみそ汁 きんぴらごぼう		あつあげ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しろねぎ ごぼう	こめ こんにやく でんぶん こむぎこ	あぶら さとう	小学校 680	小学校 26.0	小学校 22.4	小学校 1.8	 ●1月の給食目標について…1月の給食目標は、「学校給食のことをよく知ろう」です。給食が皆さんの元に届くまでにはたくさんの人が関わっています。感謝の心を持っていただきますよう。
													中学校 785	中学校 29.8	中学校 25.4	中学校 2.2	
8	木	かみじちまい 上寺地米 ごはん ご飯		ぎょうざ	キムチスープ チャプチェ		ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にら にんじん	はくさいキムチ はくさい たまねぎ キャベツ	こめ くろまい こむぎこ はるさめ	ごまあぶら さとう	634	19.9	15.4	2.7	 ★かみかみ献立★…毎月8がつく日は「かみかみ献立」です。今日のご飯には、上寺地米の黒米が入っています。上寺地米は、青谷小学校と青谷高校のみなさんが協力して田植えや稲刈りを行いました。栄養豊富な上寺地米をよくかんで食べましょう。
													707	21.7	16.1	3.1	
9	金	ごはん ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	 しらたま ぎょうに 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	ほうれんそう にんじん	はくさい しろねぎ だいこん れんこん	こめ しおこうじ しらたまだんご さとう	あぶら さとう	607	23.0	13.4	2.0	 ★正月献立★…正月に食べる雑煮は、いろいろな食材を混ぜて煮るという意味があります。雑煮は地域によってもちの形・食材・味付けが異なります。鳥取県では小豆と丸もちを煮た「小豆雑煮」がよく食べられていますが、今日は白玉だんごを入れた、すまし仕立ての雑煮にしました。
													704	26.7	15.0	2.3	
13	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		レモンソースチキン	ふゆやさい 冬野菜のホワイトシチュー ブロッコリーのツナサラダ		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	レモン じゃがいも たまねぎ	コッペパン でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	721	27.3	32.8	3.0	 ●冬野菜について…冬野菜は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をたくわえるため、糖度の高い野菜が多いのが特徴です。冬野菜を食べたときに、甘くておいしいと感じるのはこのためです。また旬の冬野菜は市場にたくさん出回るため、値段が手頃なところも魅力です。今日はシチューに入れました。
													860	32.2	38.2	3.6	
14	水	ごはん ご飯		さばの白ねぎ だれかけ	ぶたじろ 豚汁 こうやどうふ 高野豆腐の含め煮		さば ぶたにく みそ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが しろねぎ はくさい だいこん たまねぎ	こめ さとう さとう	あぶら さとう	609	27.7	15.9	2.6	 ●高野豆腐について…一説によると、高野豆腐は高野山の僧侶たちの手によって作られた「凍り豆腐」がはじまりとされています。豆腐が寒さで凍ってしまったため解かして食べたところ、食感がよくおいしいということで一般に広まったと言われています。今日は含め煮にしました。
													706	32.3	18.1	2.9	
15	木	ごはん ご飯		ぶたにく 豚肉の マスタードがらめ	キャベツのコンソメスープ カラフルサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら	624	24.7	17.5	2.1	 ●マスタードについて…マスタードは「からし菜」の種子が原材料となる香辛料です。からし菜の品種や製造方法のいで、和食に使われる「からし」や、洋食に使われる「マスタード」になります。今日は揚げた豚肉にハニーマスタードソースをからめました。
													718	28.2	19.5	2.5	
16	金	ごはん ご飯		さけのしおや さけの塩焼き	さつまいものみそ汁 もやしのごま炒め		さけ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	さつまいも だいこん ごぼう	こめ ごま	あぶら ごまあぶら	564	24.2	12.0	1.9	 ●もやしについて…日本で生産されているもやしには、緑豆、大豆、ブラックマッペという豆を種子とする種類があります。国内で最も使われているのは、緑豆もやしです。やや太めで味にくせがなく食べやすいのが特徴です。今日はもやしとごまを一緒に炒めました。
													647	28.1	13.2	2.3	
19	月	かみじちまい 上寺地緑米 ごはん 飯		さわらの しょうが焼き	みそけんちん汁 ながいものうま煮		さわら とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ	こめ みどりまい さとう	ごまあぶら あぶら さとう	614	25.1	15.0	1.8	 ★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。今日は、けんちん汁を献立に取り入れられました。けんちん汁とは、野菜や豆腐を入れたしょうゆ味のすまし汁のことです。神奈川県鎌倉市のお寺「建長寺」で考案された汁物で、「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったと言われています。
													710	29.2	16.9	2.0	
20	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		とうにゅう 豆乳コロッケ	ミネストローネ キャベツのソテー		とうにゅう とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	スイートコーン だいこん たまねぎ	コッペパン こむぎこ パンこ	あぶら さとう	570	21.2	21.2	2.6	 ●豆乳について…豆乳には植物性たんぱく質のほかにも鉄分が豊富に含まれています。鉄分をとることで貧血の予防に役立ちます。今日は豆乳の入ったコロッケを取り入れました。
													684	24.6	24.7	3.1	

※太字の食材は青谷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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和7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



鳥取市立青谷学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

全国学校給食週間

1月24日～30日

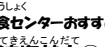
適塩

鳥取市の全国学校給食週間テーマ

『塩はちょっぴり 愛情たっぷり 笑顔はじける 味わいアツ給食』
～健康への第一歩！おいしく食べよう適塩給食～



鳥取市適塩イメージキャラクター

日	曜日	主食 しゅしよく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	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					
				主 菜 しゅさい 主 菜	副 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						
21	水	ごはん		湖東センター ほしとり 星取ハンバーグ	ポトフ フルーツポンチ		とり ぶた	ぎゅう わかめ	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ	こめ さとう じゃがいも しらたまご でんぶん なしゼリー レモンゼリー	小学校 625	小学校 18.1	小学校 12.4	小学校 1.4	 給食センターおすすめ 適塩献立①	ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん、きょうとっとりし、きゅうしよく 全国学校給食週間にちなみ、今日から鳥取市内にある給食センターのお すすめ適塩献立が登場します。初日は、湖東センターです。ハンバーグ じたい、うすあじ、ひょうめん、あじ、かん、くふう 自体を薄味にし、たれを表面にかけ、味を感じる工夫をしました。	
22	木	ごはん		河原センター ぶたにく 豚肉のカレー炒め	わかめのスープ シャキシャキ温サラダ		ぶた わかめ	ぎゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ えだまめ にんにく れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	560	21.7	12.6	1.6	 給食センターおすすめ 適塩献立②	きょうかわはら 今日は、河原センターのおすすめ適塩献立です。カレー粉は香りが強い ので、少量でも味にメリハリが出て自然と塩分を抑えられます。料理にひ ふくわ、あじ、ふか と振り加えるだけでも味わいが深まります。
23	金	ごはん		気高センター いわし いわしフライ	とっとりぎゅう 鳥取牛のすき焼き のり酢和え		いわし ぎゅう	ぎゅう のり	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しろねぎ スイートコーン	はくさい たまねぎ きゅうり しろねぎ スイートコーン	こめ さとう こんにやく こむぎこ	あぶら	733	33.0	23.6	1.9	 給食センターおすすめ 適塩献立③	きょうしるもの、けたか 今日の汁物は気高センターおすすめ鳥取県産の牛肉をたっぷり使ったす き焼きです。はくさいや白ねぎ、こんにやくなど様々な食材が入り、食べ えがあり、栄養バランスが良い料理になっています。
26	月	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		青谷センター しゅうまい	とっとりきくらげのスープ じゃがいもの塩こうじ炒め		とり ぶた とうふ	ぎゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ きくらげ しょうが はくさい しろねぎ スイートコーン	こめ じゃがいも さとう しおこうじ こむぎこ	あぶら	635	20.6	16.5	2.0	 給食センターおすすめ 適塩献立④	きょうあおや 今日は、青谷センターのおすすめ適塩献立です。塩こうじは、米こうじ、 塩、水を混ぜて作る発酵調味料です。こうじの酵素が食材のうまみや甘 みを引き出してくれるため、塩分を抑えても味がしっとり決まります。
27	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		鹿野センター たら たらノンエッグ マヨネーズ	たまねぎのコンソメスープ だいこんのごまサラダ	りんご タルト	たら	ぎゅう のり	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ だいこん エリンギ	コッペパン じゃがいも りんごタルト	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまドレッシング	637	23.2	24.8	2.6	 給食センターおすすめ 適塩献立⑤	きょうしかの 今日は、鹿野センターのおすすめ適塩献立です。ごまは香ばしい風味と コクが強く、少ない塩分でも味に満足感を与えてくれます。すりごまにする と香りをさらに感じるができます。
28	水	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		第一センター さばの 香味だれかけ	もずくのすまし汁 さといものカレー煮		さば とり	ぎゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	もやし しょうが えのきたけ しろねぎ	こめ こんにやく さとう でんぶん さといも	あぶら	604	23.0	17.9	1.9	 給食センターおすすめ 適塩献立⑥	きょうだいichi 今日は、第一センターのおすすめ適塩献立です。ねぎやしょうがなどの香 味野菜は、香りが強く料理の風味を引き立てます。また、でんぶんでとろ みをつけることで調味料が食材に絡み、味を感じやすくなります。
29	木	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		第二センター わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	根菜汁 もやしのゆかり和え		とり ぶた みそ	ぎゅう のり	にんじん こまつな しそ	ごぼう きゅうり はくさい しょうが もやし	こめ さとう さつまいも		591	24.8	14.7	1.9	 給食センターおすすめ 適塩献立⑦	きょうだいに 今日は、第二センターのおすすめ適塩献立です。根菜は、煮込むほど甘 みやうまみが出るため、塩分を少なくても味に深みが出ます。また、出 汁をとることにより、煮干の香りが出て、調味料に頼らずに味が整いま す。
30	金	ほしぞらまい 星空舞 ごはん		国府センター メンチカツ	はるさめスープ れんこんのオイスターソース炒め		ぶた とり	ぎゅう のり	にんじん ブロッコリー	しめじ れんこん キャベツ たまねぎ しろねぎ だいこん	こめ パンコ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら	622	18.0	17.3	1.8	 給食センターおすすめ 適塩献立⑧	きょうさい おすすめ適塩献立の最終日は、国府センターの献立です。オイスター ソースは、牡蠣のうまみが濃縮されていて、料理の味がまとまり、炒め物 や煮物に少し加えるだけで味がぐっと豊かになります。

※太字の食材は青谷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。