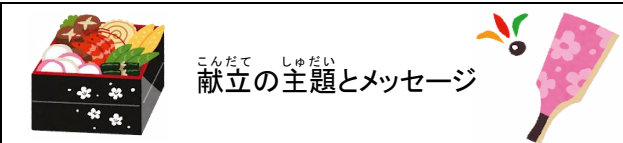


日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
7	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		いわしつくね	七草スープ ジャーマンポテト		いわし チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ ねぎ	かぶ しめじ にんにく だいこん たまねぎ	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	小学校 478	小学校 21.0	小学校 14.1	小学校 2.8	●七草スープについて…1月7日の七草の日は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの入った七草がゆを食べ、1年の無病息災を願う日です。今日は七草の中で、すずなとすずしろをスープに入れました。体に優しい七草スープを味わい、今年も健やかに過ごしましょう。
8	木	ごはん		コロッケ	具だくさんみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しろねぎ ごぼう	ごはん パンこ じゃがいも こんにやく さとう こむぎこ	あぶら	613	17.1	18.5	1.8	★かみかみ献立★…8のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べるためには、かみごたえのあるものを意識してとることが大切です。今日は、きんぴらごぼうにかみごたえのあるごぼうとこんにやくを取り入れました。よくかんで味わって食べましょう。
9	金	ごはん		ぶりの照り焼き	しらたま煮 白玉雑煮 こうはく 紅白なます		ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい えのきたけ だいこん	ごはん さとう でんぷん しらたまもち	ごま	600	22.8	16.1	1.8	★正月献立★…おせち料理や雑煮は、地域ごとに食材や味付けに違いがあり、それぞれに願いや意味が込められています。ぶりは、成長とともに呼び名が変わることから出世魚といわれる縁起の良い魚です。ぶりのように大きく成長する年になるといいですね。
13	火	ごはん		かつおカツ	はくさいのスープ キャベツの中華炒め		かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	はくさい たまねぎ エリンギ キャベツ	ごはん パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	583	19.0	17.0	1.9	●はくさいについて…冬が旬のはくさいは、寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。食事でとりすぎた塩分を体の外に出す働きがあるカリウムを多く含みます。はくさいを煮るとカリウムが汁に溶け出してしまうため、汁ごと食べられる料理にすることで栄養素をしっかりとることができます。
14	水	こめこ 米粉パン		あまずにくだんご 甘酢肉団子	煮込みうどん ひじきの和え物		とりにく ぶたにく かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ だいこん	こめこパン さとう でんぷん うどん	ノンエッグ マヨネーズ	621	28.3	23.9	3.1	●米粉パンについて…学校給食で提供している米粉パンは、鳥取市産の米粉を使用しています。米粉ならではのもちもちとした食感が楽しめ、かむほどにお米の甘さが口の中に広がります。
15	木	ごはん		ちくわ てん 竹輪の天ぷら	豆腐のみそ汁 こまつなの煮びたし		ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん キャベツ はくさい えのきたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	615	23.3	17.5	2.6	●竹輪について…竹輪は、魚のすり身を棒に巻き付けて、焼いたり蒸したりした食品です。平安時代には竹に巻いたかまぼことして登場し、形が竹の輪に似ていることから竹輪と呼ばれるようになったと言われています。
16	金	ごはん		フランクフルト	カレーシチュー ほうれんそうのアーモンド和え		とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	660	22.8	20.7	2.7	●カレーシチューについて…本場インドでは、カレーは家庭の味といわれ、使う食材によって好みのスパイスをブレンドして、オリジナルカレーを作ります。給食のカレーシチューも2種類のルーを混ぜ、小学校と中学校の辛さを変えるなどし、おいしく食べてもらえるように工夫しています。
19	月	ごはん		グリルチキンの 梨ソースかけ	とうにゅう 豆乳みそ汁 ブロッコリーのにんにく炒め	毎月19日は 食育の日	とりにく とうにゅう みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しろねぎ なし だいこん エリンギ にんにく	ごはん さとう でんぷん さつまあげ	あぶら	574	25.3	14.1	2.0	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に、特に取り組んでいます。今回は、鳥取県産の梨を使ったソースをグリルチキンにかけています。また、鳥取市産のにんにくはブロッコリーと炒めました。
20	火	ごはん		はまちの コロコロ揚げ	きのこのすまし汁 こんにやくの煮物		はまち みそ あつまげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しめじ たまねぎ しょうが えのきたけ はくさい	ごはん さとう こんにやく でんぷん こむぎこ	あぶら	647	25.4	23.5	1.7	●こんにやくについて…こんにやくは、さといもの仲間のこんにやくいもを加えて作られます。「こんにやくは体の砂払い」ということわざがあり、食物繊維がおなかのそうじの役目をし、腸内環境を整える働きがあります。今日は、こんにやくを煮物に取り入れました。

※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。

ぜん こく が つ こ う き ゅ う し ゅ く し ゅ う か ん 全国学校給食週間 1月24日～30日 とっとり 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 味わいアップ給食』 ～健康への第一歩！おいしく食べよう適塩給食～ 「シオとらん」 鳥取市適塩イメージキャラクター																	
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				 こんだて しゅだい 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					
21	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		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		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	だいこん たまねぎ	コッペパン さとう しらたまだんご じゃがいも でんぷん なしゼリー レモンゼリー	小学校 557	小学校 19.9	小学校 16.6	小学校 2.4	 きゅうしよく 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 全国学校給食週間にちなみ、今日から鳥取市内にある きゅうしよく 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 ご飯		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		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし たまねぎ えだまめ にんにく れんこん	ごはん さとう でんぷん あぶら ドレッシング	555	22.0	13.6	1.7	 きゅうしよく 給食センターおすすめ 適塩献立② きょうは、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で てしぜん えんぶん おさ りょうり ふくわ 自然と塩分を抑えられます。料理にひと振り加えるだけ でも味わいが深まります。	
23	金	ごはん ご飯		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 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり しろねぎ スイートコーン	ごはん パンこ さとう こんにやく こむぎこ	あぶら	794	31.4	34.8	1.7	 きゅうしよく 給食センターおすすめ 適塩献立③ 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、食べ応えがあり、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 ご飯		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		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きくらげ はくさい スイートコーン	ごはん じゃがいも しろこうじ こむぎこ	あぶら	594	21.8	14.9	1.8	 きゅうしよく 給食センターおすすめ 適塩献立④ きょう 今日、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かり決まります。
27	火	ほしぞらまい 星空舞 ごはん ご飯		第一センター さばの 香味だれかけ	もずくのすまし汁 河内さといものカレー煮		さば とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しょうが しろねぎ えのきたけ グリーンピース	ごはん こんにやく こむぎこ さとう でんぷん さといも	あぶら	620	23.4	20.4	1.8	 きゅうしよく 給食センターおすすめ 適塩献立⑤ きょう 今日、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、でんぷ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。
28	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		鹿野センター たらのノンエッグ 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	ぎゅうにゅう	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 ごまドレッシング	あぶら	619	23.3	25.0	2.5	 きゅうしよく 給食センターおすすめ 適塩献立⑥ きょう 今日、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 ることができます。
29	木	ほしぞらまい 星空舞 ごはん ご飯		第二センター わかどりにく て や 若鶏肉の照り焼き	こんさいじる 根菜汁 もやしのゆかり和え		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	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	ごはん さつまいも		574	22.7	15.8	1.7	 きゅうしよく 給食センターおすすめ 適塩献立⑦ きょう 今日、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 しても味に深みが出ます。また、出汁をとることにより、 にほし かお で ちょうりよう たよ あじ ととの 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 ご飯		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		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	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	ごはん パンこ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら	623	18.4	18.7	1.8	 きゅうしよく 給食センターおすすめ 適塩献立⑧ 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。