



## 1月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

## 学校給食のことによく知ろう

とっとりしりつだいにがっこうきゅうしょく  
鳥取市立第二学校給食センター

TORIきゅうちゃん

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)			おもに熱や力のもとになる(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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g					
7	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		いわしつくね	ななくさ 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 にんにく たいこん たまねぎ	コッペパン さとう でんぶん じやがいも	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、なすな、ごきょう、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	ご飯		コロッケ	ぐるぐる 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 キャベツ しづねぎ ごぼう	たまねぎ こはん じゃがいも こんにゃく さとう こむぎこ	パン あぶら	613 765	17.1 20.2	18.5 23.3	1.8 2.0	★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ゃ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	ご飯		ぶりの照り焼き	しらたまぞうに 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 たいこん	こはん さとう でんぶん しらたまもち	ごま	600 711	22.8 26.6	16.1 18.2	1.8 2.3	★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	ご飯		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	こはん パン あぶら	583 721	19.0 22.8	17.0 21.3	1.9 2.3	●はくさいについて…冬が旬のはくさいは、寒くなるほど旨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ったため、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		あまづにくだんご 甘酢肉団子	にこ 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 プロッコリー	たまねぎ しづねぎ たいこん	こめこパン さとう でんぶん うどん	ノンエッグ マヨネーズ	621 743	28.3 33.4	23.9 27.1	3.1 3.7	●こめこパンについて…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	ご飯		ちくわ 竹輪の天ぷら	とうふ 豆腐のみそ汁 こまつな にの 煮びたし		ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キヤベツ こまつな	だいこん こむぎこ はくさい えのきたけ	こはん こむぎこ さとう	あぶら	615 697	23.3 25.3	17.5 18.0	2.6 2.8	●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	ご飯		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	こはん じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	660 786	22.8 26.7	20.7 24.0	2.7 3.4	●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て、おいしく食べもらえるように工夫しています。				
19	月	ご飯		グリルチキンの 梨ソースかけ	とうにゅう 豆乳みそ汁 いた プロッコリーのにんにく炒め		とりにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ しづねぎ なし たいこん エリンギ にんにく	キャベツ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	574 697	25.3 31.5	14.1 16.7	2.0 2.5	★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プロッコリーと炒めました。				
20	火	ご飯		はまちの コロコロ揚げ	きのこのすまし汁 こんにゃくの煮物		はまち みそ あつあげ	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 しゃうが えのきたけ はくさい	こはん さとう こんにゃく でんぶん こむぎこ	あぶら	647 760	25.4 29.4	23.5 26.7	1.7 2.1	●こんにゃくについて…こんにゃくは、さといもの仲間のこんにゃくいもを加工して作られます。「こんにゃくは体の砂払い」ということわざがあり、食物繊維がおなかのそりの役目をし、腸内環境を整える働きがあります。今日は、こんにゃ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」をご覧いただけます。



## 1月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

## 学校給食のことによく知ろう

とつとりしりつだいにがっこうきゅうしょく  
鳥取市立第二学校給食センター

TORIきゅうちゃん

なっちゃん

全国学校給食週間  
1月24日～30日

## 適塩

『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～「シオどらん」  
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	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価値				Salt	こんなで 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)		おもに熟や力のもとになる(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	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	しじらまだんご じやがいも でんぶん なしゼリー	小学校 557	小学校 19.9	小学校 16.6	小学校 2.4	きゅうしょく 給食センターおすすめ てまんこんだて 適塩献立①	ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間にちなみ、今日から鳥取市内にある きゅうしょく 給食センターのおすすめ適塩献立が登場します。初日 こうよう は、湖東センターです。ハンバーグ自体を薄味にし、た ひょうめん あじ かん くふう れを表面にかけ、味を感じる工夫をしました。			
22	木	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	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ ににく れんこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	555 649	22.0 25.1	13.6 14.8	1.7 2.2	きゅうしょく 給食センターおすすめ てまんこんだて 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 かお レー粉はお好みのようで、少量でも味にメリハリが出て しぜん えんぶん おさ 自然と塩分を抑えられます。料理にひと振り加えるだけ あじ ふか でも味わいが深ります。			
23	金	ご飯		気高センター いわしフライ	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 こんにゃく こむぎこ	あぶら	794 900	31.4 34.5	34.8 37.6	1.7 1.9	きゅうしょく 給食センターおすすめ てまんこんだて 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 つか をたっぷりしたすき焼きです。はくさいや白ねぎ、こん ささまさ にやなど様々な食材があり、食べ応えがあり、栄養バ よ りょうり ランスが良い料理になっています。			
26	月	星空舞 ご飯		青谷センター しゅうまい	とつとりきくらげのスープ じや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 きくらげ ピーマン	たまねぎ はくさい スイートコーン	ごはん じゃがいも しおこうじ こむぎこ	あぶら	594 672	21.8 23.9	14.9 15.5	1.8 2.1	きゅうしょく 給食センターおすすめ てまんこんだて 適塩献立④	きょう あおや しお 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、水を混せて作る発酵調味料です。こ うそ しょくさい うじの香料が食材のうまみや甘みを引き出してくれるた あま ひだ えんぶん おさ め、塩分を抑えて味がしっかり決まります。			
27	火	星空舞 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 えのきたけ グリンピース	ごはん こむぎこ さとう でんぶん さといも	あぶら	620 740	23.4 27.5	20.4 23.5	1.8 2.2	きゅうしょく 給食センターおすすめ てまんこんだて 適塩献立⑤	きょう だいいち てまんこんだて 今日は、第一センターのおすすめ適塩献立です。ねぎ やしようがなどの香味野菜は、香りが強く料理の風味を ひた 引き立てます。また、でんぶんでとろみをつけることで ちよりみりょう しょくさい から あじ かん 調味料が食材に絡み、味を感じやすくなります。			
28	水	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 ノンエッグ マヨネーズ ごまドレッシング	あぶら	619 740	23.3 27.9	25.0 28.7	2.5 3.1	きゅうしょく 給食センターおすすめ てまんこんだて 適塩献立⑥	きょう しかの てまんこんだて 今日は、鹿野センターのおすすめ適塩献立です。ごま うみ は、香ばしい風味とコクが強く、少ない塩分でも味に満足 かん 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	星空舞 ご飯		第二センター わかれりにく 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 パンこ さつまいも さとう こむぎこ		574 672	22.7 26.0	15.8 17.4	1.7 2.1	きゅうしょく 給食センターおすすめ てまんこndaて 適塩献立⑦	きょう だいに てまんこndaて 今日は、第二センターのおすすめ適塩献立です。根菜 にこ あま でえんぶん すく は、煮込むほど甘みやうまみが出るため、塩分を少なく あじ かん しても味に深みが出ます。また、出汁をとることにより、 にぼし かお でちょうみりょう 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	星空舞 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 あぶら はるさめ さとう こむぎこ		623 772	18.4 21.9	18.7 23.7	1.8 2.3	きゅうしょく 給食センターおすすめ てまんこndaて 適塩献立⑧	きょう てまんこndaて 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 りょうり あじ 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。