

令和7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
TORIきゅうちゃん

鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	た べ も の の ほ た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い じ ょう か 栄 養 価				
				主 菜 しゅ さい	副 菜 ふく さい		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	
							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					
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		とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 じゃがいもでんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	小学校 675 中学校 781	小学校 25.9 中学校 29.8	小学校 21.8 中学校 24.9	小学校 1.8 中学校 2.2	 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
8	木	むぎ はん 麦ごはん		ぎょうざ	キムチスープ チャプチェ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら こまつな にんじん はくさい	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら はるさめ さとう	550 621	18.3 19.9	12.6 13.3	2.0 2.3	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べること とで、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。しっかり よく噛んで食べましょう。
9	金	ごはん ご飯		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	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 さとう しらたまもち		608 704	23.1 26.7	13.3 14.9	2.0 2.4	★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。おせち料理は、もともと季節の変わり目 に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。
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 シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ	コッペパン こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	730 870	27.2 31.8	32.4 37.7	3.0 3.6	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、風邪の予防に役立つビタミンCが多く含 まれます。冬が旬の野菜です。旬の野菜には、その時期の体に必要な栄養素がたく さん含まれています。毎日を元気にすごすためにも、旬の野菜を知り、積極的に食 べましょう。
14	水	ごはん ご飯		さばの白ねぎ だれかけ	ぶたじる 豚汁 こうやどうふ 高野豆腐の含め煮		さば ぶたにく こうやどうふ みそ	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	こめ さとう しいたけ グリーンピース	あぶら	604 702	26.7 31.2	15.6 17.8	2.6 3.1	●さばについて…さばのような背が青い魚を青魚といいます。青魚の脂には、脳の 働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。 成長期のみなさんには特に積極的に食べてほしい食材の一つです。
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 ほうれんそう コーン	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	こめ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら	626 720	24.5 28.1	17.5 19.6	1.9 2.4	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、1年中食べることができますが、冬が旬 の野菜です。霜に当たると甘みが増しておいしくなります。今日は、カラフルサラダに ほうれんそうを取り入れました。
16	金	ごはん ご飯		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 チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しろねぎ もやし	こめ さつまいも	いりごま ごまあぶら	568 654	24.3 28.3	11.9 13.3	2.0 2.3	●さけについて…さけは、ビタミン類が豊富な魚で、カルシウムの吸収を助けるビタ ミンDや胃腸を温めたり血行をよくしたりするビタミンE、疲労回復のビタミンと言われ るビタミンB1も多く含まれています。
19	月	ごはん ご飯		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 もめんとうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごぼう しろねぎ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	こめ さとう こんにやく ながいも	ごまあぶら あぶら	612 710	25.2 29.4	14.9 17.0	1.8 2.0	●食育の日について…毎月19日は、食育の日です。食育とは、「食べること」を通し て健やかに生きる力を育むことです。バランスの良い食事だけでなく、食器の置く場 所や正しい箸の持ち方など食事マナーも食育です。自分ができているか、もう一度 確認してみましょう。
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 シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	とうもろこし だいこん たまねぎ キャベツ	コッペパン こむぎこ パンこ マカロニ	あぶら	567 680	21.2 24.5	21.2 24.6	2.4 2.8	●キャベツについて…キャベツの葉は1球に約50枚くらいあります。葉の巻き方は季節に よって少し違っていて、冬はぎっくりしていて春はふんわりしています。今日は、キャベツを たっぷり使ったソテーです。

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治町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



鳥取市立河原学校給食センター

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～																			
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					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 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							
21	水	ごはん		湖東センター 星取りハンバーグ	ポトフ フルーツポンチ		とり ぶた	ぎゅう にゅう	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 レモンゼリー	631 747	18.1 21.8	12.4 14.7	1.4 1.8		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		河原センター ぶたにく 豚肉のカレー焼き	わかめのスープ シャキシャキ温サラダ		ぶた にゅう	ぎゅう わかめ	にんじん にんにく だいこん もやし えだまめ れんこん	こめ ドレッシング	545 630	22.4 26.1	12.6 13.8	1.6 2.0		きょう 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 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 はくさい たまねぎ しろねぎ きゅうり コーン キャベツ	こめ こむぎこ パンこ こんにやく さとう	736 830	33.1 36.3	23.6 26.3	1.9 2.0		きょう 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		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 ねぎ きくらげ さやいんげん しょうが にんにく コーン	にんじん たまねぎ きくらげ はくさい	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	633 702	20.7 22.3	16.4 17.0	2.0 2.3		きょう 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かり決まります。			
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 チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん	コッペパン じゃがいも りんごタルト	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	635 739	23.5 27.8	24.6 27.7	2.5 3.0		きょう 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	ねぎ にんじん たまねぎ グリーンピース	しょうが もやし えのきたけ しろねぎ	こめ こむぎこ じゃがいも こんにやく さといも さとう	604 704	23.0 27.0	17.9 20.6	1.9 2.2		きょう 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。		
29	木	ほしぞらまい 星空舞ごはん		第二センター わかとり 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 にんじん こまつな しそ	はくさい にんにく ごぼう もやし	こめ さとう さつまいも きゅうり	592 683	24.9 28.8	14.7 16.4	1.9 2.3		きょう 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、塩分を少なくし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 にんじん ブロッコリー れんこん しろねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん しめじ	こめ はるさめ さとう パンこ こむぎこ	621 739	18.1 21.1	17.2 20.2	1.7 2.2		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。			

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治町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。