

れいわ
令和7年度

1月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃんとっとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

学校給食のことによく知りう

とっとりしりつかわらがっこきゅうしょく
鳥取市立河原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

| 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・は歯をくる(赤) | からだ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 | | | |
| 7 | 水 | ご飯 | わかどりにく若鶏肉のから揚げ | 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 たまねぎ しろねぎ ごぼう | おもに 第1群 第2群 | からだの 第3群 第4群 | おもに 第5群 第6群 | エネルギー kcal 675 781 | たんぱく質 g 25.9 29.8 | 脂質 g 21.8 24.9 | 糖質 g 1.8 2.2 | ●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。給食ができるまでには、さまざまな食べ物とたくさん的人が関わっています。感謝していただきましょう。 | | |
| 8 | 木 | 麦ご飯 | ぎょうざ | キムチスープ チャプチエ | 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 こむぎこ でんぶん | こめ むぎ はるさめ さとう | あぶら | エネルギー kcal 550 621 | たんぱく質 g 18.3 19.9 | 脂質 g 12.6 13.3 | 糖質 g 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。よくかんで食べるごとで、胃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。しっかりとよく噛んで食べましょう。 | | |
| 9 | 金 | 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 れんこん | 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 | あぶら | エネルギー kcal 608 704 | たんぱく質 g 23.1 26.7 | 脂質 g 13.3 14.9 | 糖質 g 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 | 大山小麦 コッペパン | レモンソース チキン | 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 プロッコリー | たまねぎ こむぎこ じゃがいもでんぶん キャベツ | コッペパン ノンエッグマヨネーズ | あぶら | エネルギー kcal 730 870 | たんぱく質 g 27.2 31.8 | 脂質 g 32.4 37.7 | 糖質 g 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、その時期の体内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 | ご飯 | さばの白ねぎ だれかけ | 豚汁 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 はくさい だいこん | しょうが しろねぎ しいたけ グリンピース | こめ あぶら | エネルギー kcal 604 702 | たんぱく質 g 26.7 31.2 | 脂質 g 15.6 17.8 | 糖質 g 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 | ご飯 | 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 ほうれんそう コーン | にんじん プロッコリー キャベツ だいこん | こめ あぶら オリーブあぶら | エネルギー kcal 626 720 | たんぱく質 g 24.5 28.1 | 脂質 g 17.5 19.6 | 糖質 g 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 ごまあぶら | エネルギー kcal 568 654 | たんぱく質 g 24.3 28.3 | 脂質 g 11.9 13.3 | 糖質 g 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が多く含まれています。 | | | |
| 19 | 月 | 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 さやいんげん ごぼう しろねぎ | にんじん にんにく たまねぎ こにんやく ながいも | こめ さとう あぶら | エネルギー kcal 612 710 | たんぱく質 g 25.2 29.4 | 脂質 g 14.9 17.0 | 糖質 g 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、食器の置き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 | 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 ほうれんそう | にんじん だいこん たまねぎ キャベツ | コッペパン パンこ マカロニ | あぶら | エネルギー kcal 567 680 | たんぱく質 g 21.2 24.5 | 脂質 g 21.2 24.6 | 糖質 g 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によって少し違っていて、冬はぎっし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」をご覧いただけます。

れいわ
ねんど
令和7年度



1月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃん

とつりし
こんげつ
きゅうしょく
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



とつりしりつかわらがっこきゅうしょく
鳥取市立河原学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

ぜんこくがっこきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間
1月24日～30日



適塩

とつりし
せんこくがっこきゅうしょくしゅうかん
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 | 食べものはたらき・6つの基礎食品群 | | | | | | えいとうか 栄養価 | | | | 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 | 塩 g | | |
| | | | | | | | だいぐん 第1群 | だいぐん 第2群 | だいぐん 第3群 | だいぐん 第4群 | だいぐん 第5群 | だいぐん 第6群 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 塩 g | | | | | |
| 21 | 水 | ご飯 | 牛乳 | 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 バセリ | にんじん たまねぎ | だいこん | こめ さとう しらたまだんご じゃがいもんぶん なしぜりー じゃがいも | レモンゼリー | 小学校 631 中学校 747 | 小学校 18.1 中学校 21.8 | 小学校 12.4 中学校 14.7 | 小学校 1.4 中学校 1.8 | きゅうしょく 給食センターおすすめ できんこんだて 適塩献立① | せんこくがっこきゅうしょくしゅうかん きょう とつりしない 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、うさじ 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 | ご飯 | 牛乳 | 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 | | ぶたにく わかれめ | ぎゅうにゅう にんじん だいこん えだまめ | にんじん たまねぎ もやし れんこん | にんにく だいこん | こめ ドレッシング | 545 630 | 22.4 26.1 | 12.6 13.8 | 1.6 2.0 | きゅうしょく 給食センターおすすめ できんこんだて 適塩献立② | きょう かわらじ できんこんだて 適塩献立② | | | | |
| 23 | 金 | ご飯 | 牛乳 | 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 のり | ぎゅうにゅう のり | にんじん たまねぎ しろねぎ きゅうり コーン | はくさい こむぎこ パンこ キャベツ | こめ こむぎこ パンこ じゃがいも | あぶら さとう | 736 830 | 33.1 36.3 | 23.6 26.3 | 1.9 2.0 | きゅうしょく 給食センターおすすめ できんこんだて 適塩献立③ | きょう しるもの けたか とつりけんさん 今日の汁物は気高センターおすすめめ鳥取県産の牛肉をたっぷり使ったす や き焼きです。はくさいや白ねぎ、こんにゃ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 | 星空舞ご飯 | 牛乳 | 青谷センター しゅうまい じゃがいもの塩こうじ炒め | とつ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 ねぎ さやいんげん しょうが | にんじん たまねぎ きくらげ はくさい にんにく コーン | こめ こむぎこ パンこ じゃがいも | あぶら | 633 702 | 20.7 22.3 | 16.4 17.0 | 2.0 2.3 | きゅうしょく 給食センターおすすめ できんこんだて 適塩献立④ | きょう あおや できんこんだて 適塩献立④ | | | | |
| 27 | 火 | 大山小麦 コッペパン | 牛乳 | 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 ほうれんそう にんじん | チンゲンサイ エリンギ だいこん | たまねぎ じゃがいも りんごタルト | コッペパン じゃがいも ドレッシング | 635 739 | 23.5 27.8 | 24.6 27.7 | 2.5 3.0 | きゅうしょく 給食センターおすすめ できんこんだて 適塩献立⑤ | きょう しかの できんこんだて 適塩献立⑤ | | | | |
| 28 | 水 | 星空舞ご飯 | 牛乳 | 第一センター さばの 香味だれかけ | もずくのすまじ汁 さといものカレー煮 | | さば とりにく | ぎゅうにゅう もずく | ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース | しょうが こめ こむぎこ じゃがいも にんにく さといも | あぶら さとう | 604 704 | 23.0 27.0 | 17.9 20.6 | 1.9 2.2 | きゅうしょく 給食センターおすすめ できんこんだて 適塩献立⑥ | きょう だいいち できんこんだて 適塩献立⑥ | | | | |
| 29 | 木 | 星空舞ご飯 | 牛乳 | 第二センター わかとりにく 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 こまつな しそ | にんじん こまつな ごぼう さつまいも きゅうり | はくさい にんにく ごぼう さつまいも きゅうり | こめ さとう パンこ はるさめ さとう パンこ | 592 683 | 24.9 28.8 | 14.7 16.4 | 1.9 2.3 | きゅうしょく 給食センターおすすめ できんこんだて 適塩献立⑦ | きょう だいに できんこんだて 適塩献立⑦ | | | | |
| 30 | 金 | 星空舞ご飯 | 牛乳 | 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 れんこん しろねぎ | にんじん プロッコリー しろねぎ しめじ | キャベツ たまねぎ パンこ こむぎこ | あぶら | 621 739 | 18.1 21.1 | 17.2 20.2 | 1.7 2.2 | きゅうしょく 給食センターおすすめ できんこんだて 適塩献立⑧ | きょう ここんで できんこんだて 適塩献立⑧ | | | | |

※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」をご覧いただけます。