

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
なっちゃんとつとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食のあて

学校給食のことによく知ろう

とつとりしりつけたかきゅうしょく
鳥取市立気高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	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	たべものはたらき・6つの基礎食品群						えいようか 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)			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	しあわせ 脂質 g	しょくえん 食塩 g		
							だいぐん 第1群 第1群	だいぐん 第2群 第2群	だいぐん 第3群 第3群	だいぐん 第4群 第4群	だいぐん 第5群 第5群	だいぐん 第6群 第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しあわせ 脂質 g	しょくえん 食塩 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 みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう さやいんげん ぶたにく	にんじん たまねぎ しろねぎ ごぼう	だいこん たまねぎ こむぎこ こんにゃく	こめ でんぶん こむぎこ こんにゃく	あぶら さとう	小学校 680 中学校 785	小学校 26.0 中学校 29.8	小学校 22.4 中学校 25.4	小学校 1.8 中学校 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 とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん はくさい	こまつな にら はくさい キムチ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ こむぎこ はるさめ	ごまあぶら さとう	634 707	19.9 21.7	15.4 16.1	2.7 3.1	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、やわらかいものでもかむことを意識して食べてみませんか。かむことで脳にしっかりと血液を運ぶことができます。卑弥呼の時代(弥生時代後期)の食事を再現して食べると今の食事の6倍のかむ力と時間がかかったそうです。				
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 はくさい	はくさい しろねぎ だいこん れんこん	こめ しおこうじ しらたまもち さとう		607 704	23.0 26.7	13.4 15.0	2.0 2.2	★正月献立★…正月に食べる「お雑煮」は、いろいろなものを混ぜて煮るという意味があります。鳥取市では小豆と丸もちを煮た小豆雑煮がよく食べられます。今日は白玉もちを入れたすまし仕立てのお雑煮です。				
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 まぐろ	ぎゅうにゅう ブロッコリー	にんじん たまねぎ キャベツ	レモン でんぶん こむぎこ さとう	コッペパン マヨネーズ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	721 860	27.3 32.2	32.8 38.2	3.1 3.7	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、つぼみを食べる花野菜です。鳥取県の西部ではブロッコリーの栽培が盛んです。風邪を予防するビタミンC、肌やのどなどの粘膜を健康に保つはたらきをするカロテンを多く含みます。				
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 みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう ねぎ ほししいたけ グリンピース	にんじん ねぎ はくさい たまねぎ だいこん	しょうが しろねぎ さとう	こめ さとう	あぶら	609 706	27.7 32.3	15.9 18.1	2.6 2.9	●白ねぎについて…白ねぎの白い部分は「そうはく」という生薬名があり、かぜの予防やかかりはじめに積極的に食べるとよいといわれています。白ねぎは県内で盛んに栽培されています。給食では気高町産のものを使用しています。地元の白ねぎを食べて元気に過ごしましょう。				
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	にんじん ブロッコリー ほうれんそう スイートコーン	にんにく たまねぎ キャベツ だいこん	こめ でんぶん はちみつ さとう	あぶら マスター オリーブあぶら	624 718	24.7 28.2	17.5 19.5	2.1 2.5	●キャベツについて…キャベツにはビタミンCが多く含まれることから、別名「キャベジン」と呼ばれます。胃腸のはたらきを活発にしたり、胃のむかつきなどのトラブルを予防するはたらきがあります。年末年始にしっかりはたらいた胃腸をキャベツのスープでいやしましょう。				
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 みそ チキンハム	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 ごま	562 645	24.1 28.0	11.8 13.0	2.0 2.3	●さつまいものについて…さつまいもはビタミンCを多く含み、1本(約200グラム)で1日の必要量をほととることができます。ビタミンCには肌の健康を保つたりウイルスや細菌に対する抵抗力を高めたり、かぜや感染症を予防したりするなどはたらきがあります。				
19	月	麦ご飯	/	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 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 しきねぎ ごぼう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	こめ むぎ こむぎこ ながいも	ごまあぶら あぶら さとう	614 710	25.1 29.2	15.0 16.9	1.8 2.0	★食育の日献立★…毎月19日の食育の日は、食育の日です。お家の人が先生、友だちと献立表や食育だよりについて話をするのも食育の1つです。わからない食べ物を図鑑などで調べたり、クラスで食べ物クイズをしたりするのもいいですね。				
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 とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう キャベツ	コーン だいこん たまねぎ にんにく	コッペパン パンこ こむぎこ マカロニ	さとう あぶら	570 684	21.2 24.6	21.2 25	2.6 3.1	●全国学校給食週間にについて…1月24日から30日は、全国学校給食週間です。鳥取市では今年度「適塩」をテーマに各センターおすすめの給食を紹介します。生活習慣病予防のためには子どもの頃から適塩を意識した食事をすることが大切です。				

※太字の食材は気高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。☆「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ろう



とつとりしりつけた かきゅうしょく
鳥取市立気高給食センター

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	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 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				きゅうしょく 給食センターおすすめ 適塩献立①	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	しづくさん 食塩 g				
							第1群 第1群	第2群 第2群	第3群 第3群	第4群 第4群	第5群 第5群	第6群 第6群								
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 わかれめ	にんじん にんにく たいこん えだまめ	たまねぎ もやし たまねぎ れんこん	こめ でんぶん じゃかいも だんご	パセリ さとう なしぜりー レモンゼリー	小学校 625 中学校 739	小学校 18.1 中学校 21.8	小学校 12.4 中学校 14.8	小学校 1.4 中学校 1.9	きゅうしょく 給食センターおすすめ 適塩献立①	ぜんこくがこう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	ぎゅうにゅう わかれめ	にんじん ----- たいこん えだまめ	にんにく もやし たまねぎ れんこん	こめ	ドレッシング	523 604	22.3 25.9	11.0 11.9	1.8 2.2	きゅうしょく 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ります。		
23	金	ご飯	牛乳	気高センター いわしフライ	とつとりぎゅう 鳥取牛のすき焼き のり酢和え		いわし ぎゅうにく のり	ぎゅうにゅう スイートコーン きゅうり	にんじん たまねぎ スイートコーン しゃねぎ キャベツ	はくさい たまねぎ こむぎこ こんにゃく	こめ パンこ こむぎこ こんにゃく	あぶら さとう	733 827	33.0 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 適塩献立③	きょう しのもの けたか とつりけんさん ぎゅうにく つか 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	ほしぞらまい 星空舞 ご飯	牛乳	青谷センター しゅうまい	とつとりきくらげのスープ じゃがいもの塩こうじ炒め		とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ねぎ ピーマン スイートコーン	にんじん にんにく しょうが はくさい	たまねぎ もやし しゃねぎ きくらげ	こめ こむぎこ じゃかいも しおこうじ	あぶら	635 703	20.6 22.2	16.5 17.0	2.0 2.3	きゅうしょく 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、しおみず まづまづはつこうようみりょう こうそく しきさい あま 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	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 チンゲンサイ ほうれんそう	にんじん エリンギ だいこん	たまねぎ エリング だいこん	コッペパン じゃかいも りんごタルト	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごまドレッシング	637 742	23.6 28.0	24.9 28.1	2.5 3.0	きゅうしょく 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。すりごまにするかおと香りをさらに感じることができます。		
28	水	ほしぞらまい 星空舞 ご飯	牛乳	第一センター さばの 香味だれかけ	もずくのすまし汁 さといものカレー煮		さば とりにく	ぎゅうにゅう グリンピース たまねぎ	ねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ	しょうが もやし でんぶん さといも	こめ こむぎこ でんぶん さといも	あぶら	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 適塩献立⑥	きょう だいいち 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 ご飯	牛乳	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 みそ	ぎゅうにゅう しそ もやし きゅうり	にんじん こまつな はくさい ごぼう	しょうが にんにく はくさい ごぼう	こめ さとう さつまいも	あぶら	591 682	24.8 28.5	14.7 16.2	1.9 2.3	きゅうしょく 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 ブロッコリー れんこん	にんじん キャベツ たまねぎ パンこ しろねぎ しめじ	キャベツ パンこ はるさめ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	622 738	18.0 21.0	17.3 20.3	1.8 2.2	きゅうしょく 給食センターおすすめ 適塩献立⑧	きょうえんこんだて さいしゅうび こくふ こんだて 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て、料理の味がまとまり、炒め物にものや煮物に少し加えるだけで味がぐっと豊かになります。		

*太字の食材は気高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。☆「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。