

<div>れい わ ね ん ど 令和7年度</div> <div>鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん</div>				<div>が つ よ て い こ ん だ て ひ よ う 1月の予定献立表</div>		<div>とっとりし こんげつ きやうしよく 鳥取市の今月の給食めあて</div> <div>が つ こ う き ゆ う し よ く 学校給食のことをよく知ろう</div>						<div>鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゆうちゃん</div> <div>とっとりしりつけたかきゆうしよく 鳥取市立気高給食センター</div>					
日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 栄 養 価				 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おにも血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を みどり ととのえる(緑)		おもに熱や力 の き もとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩		
							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						
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 みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 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 でんぶん こむぎこ こんにやく 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の方が関わっています。感謝していただきますよ。	
8	木	むぎ はん 麦ご飯		ぎょうざ	キムチスープ  チャプチェ		ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こまつな にら にんじん はくさい はくさいキムチ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ こむぎこ はるさめ 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。牟弥呼の時代(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	ごはん ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	 しらたま煮 白玉雑煮  こうはく 紅白なます		さわら とりにく	ぎゅうにゅう 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 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	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 まぐろ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	レモン たまねぎ しめじ	コッペパン でんぶん こむぎこ 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	ごはん ご飯		さばの白ねぎ だれかけ	ぶたじる 豚汁  こうや とうふ ふく に 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 ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほししいたけ グリーンピース	しょうが しろねぎ はくさい たまねぎ だいこん	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	ぎゅうにゅう 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 マスタード 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U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とらいた胃腸をキャベツのスープでいやししましょう。	
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 みそ チキンハム	ぎゅうにゅう 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 さとう	562 645	24.1 28.0	11.8 13.0	2.0 2.3	●さつまいもについて…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日の必要量をほぼとることができます。ビタミンCには肌の健康を保っ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のはたらきがあります。	
19	月	むぎ はん 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 ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しろねぎ ごぼう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	こめ むぎ こんにやく ながいも 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。お家の人や先生、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	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 とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう 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	570 684	21.2 24.6	21.2 25	2.6 3.1	●全国学校給食週間について…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、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のが大切です。	

※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」がご覧いただけます。

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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
21	水	ごはん		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	たまねぎ だいこん	こめ でんぷん じゃがいも だんご	625 739	18.1 21.8	12.4 14.8	1.4 1.9	 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ょくしゅうかん、きょう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		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん もやし だいこん たまねぎ えだまめ 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	 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 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 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ スイートコーン きゅうり キャベツ	はくさい たまねぎ しろねぎ こむぎこ こんにゃく さとう	こめ パンこ こむぎこ	733 827	33.0 36.3	23.6 26.3	1.9 2.0	 給食センターおすすめ 適塩献立③ きょうしるもの 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 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		とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ スイートコーン しょうが はくさい きくらげ	たまねぎ にんにく しょうが	こめ こむぎこ じゃがいも しおこうじ	635 703	20.6 22.2	16.5 17.0	2.0 2.3	 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、 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	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	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 ごまドレッシング	637 742	23.6 28.0	24.9 28.1	2.5 3.0	 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 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 とりにく	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん グリーンピース たまねぎ しょうが もやし えのきたけ しろねぎ	しょうが もやし	こめ こむぎこ でんぷん さとう	604 704	23.0 27.0	17.9 20.6	1.9 2.2	 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 わかどりにく 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 しょうが	にんじん しそ もやし きゅうり しょうが にんにく はくさい ごぼう	しょうが にんにく	こめ さとう さつまいも	591 682	24.8 28.5	14.7 16.2	1.9 2.3	 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		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	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 こむぎこ パンこ はるさめ さとう	622 738	18.0 21.0	17.3 20.3	1.8 2.2	 給食センターおすすめ 適塩献立⑧ おすすめて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」がご覧いただけます。