

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				 こんだて しゅだい 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 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	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		マーマレードチキン	野菜たっぷりスープ もやしのナポリタン		とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが だいこん キャベツ	コッペパン マーマレード じゃがいも	あぶら	小学校 569	小学校 25.1	小学校 20.1	小学校 3.2	●給食の野菜について…毎日給食ではたくさんの野菜を使っています。野菜には、体の調子を整えてくれる働きがあります。今日は、にんじん、だいこん、キャベツ、じゃがいもがたっぷり入ったスープにしました。	
8	木	ご飯		いか入りお好み焼き	豆腐のみそ汁 だいこんのさっぱり和え		いか かつおぶし とうふ ポークハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし しょうが キャベツ	こめ さとう こんにやく こむぎこ あぶら	ノンエッグ マヨネーズ	中学校 703	中学校 30.2	中学校 23.9	中学校 3.8		
9	金	ご飯		たらのフライ	しらたまご煮 きんぴらごぼう		たら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい ごぼう しろねぎ えだまめ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	640	22.7	14.9	1.8		
13	火	ご飯		はまちのみそかけ	ちゃんこ鍋 しらたきの炒め物		はまち とりにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが だいこん はくさい キャベツ	こめ さといも しらたき さとう	あぶら	611	24.0	17.8	2.6	●はまちについて…はまちは、成長とともに名前が変わる出世魚です。鳥取県では、小さいものから「ひでりご」「つばす」「はまち」「まるご」「ぶり」と呼ばれ、1kgから2kg程度に成長したものを「はまち」と呼んでいます。	
14	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリコンカン	米粉マカロニのスープ ジャーマンながいも		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	コッペパン でんぶん さとう こめこマカロニ ながいも	あぶら	558	24.9	18.7	2.7	●ながいもについて…ながいもは、サクサクとした食感でねばりがあるのが特徴です。鳥取県の砂地では「砂丘ながいも」が栽培されています。砂地で栽培する砂丘ながいもは皮の表面がきれいで、長くまっすぐ育ちます。	
15	木	ご飯		かつおのコロコロ揚げ	なめこのみそ汁 キャベツと豚肉のごま炒め		かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく なめこ たまねぎ だいこん	こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら	あぶら	613	29.8	14.5	2.2		
16	金	ご飯		フランクフルト	ポークカレー TORIきゅうちゃんサラダ		フランクフルト ぶたにく ぶたレバー とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	たまねぎ にんにく なしビュール キャベツ	こめ じゃがいも さとう らっきょう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	743	25.7	24.0	3.1	●らっきょうについて…給食で使用しているらっきょうは、鳥取市福部町の砂地をいかして栽培されています。砂の畑で育てることで、色が白く、シャキシャキとした歯ごたえのよいらっきょうに育ちます。今日は、らっきょうを使ったサラダです。	
19	月	ご飯		竹輪のゆかり揚げ	ゆばのすまし汁 こまつなの煮びたし		ちくわ とうふ ゆば チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそ	えのきたけ たまねぎ しろねぎ もやし	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら	642	25.2	18.1	2.8		
20	火	ご飯		さけの塩こうじ焼き	きのこのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しめじ えのきたけ はくさい だいこん	こめ しおこうじ さとう	あぶら	566	25.0	11.3	2.3	●きのこについて…きのこには、うまみ成分が含まれていて、昆布やかつお節と同じようにおいしいだしとなります。今日は、しめじとえのきたけのうまみがたっぷり溶け込んだみそ汁です。	
													672	29.6	12.3	3.0		

<div><div><div></div><div><div>全国学校給食週間</div><div>1月24日～30日</div></div><div></div><div><div>適</div><div></div></div><div><div>鳥取市の全国学校給食週間テーマ</div><div>『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』</div><div>～健康への第一歩！おいしく食べよう適塩給食～</div></div><div><div></div><div>鳥取市適塩イメージキャラクター</div><div></div></div></div></div>																				
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				<div></div> <div>こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ</div> <div></div>				
				主菜	副菜		おもとに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(赤)		おもとに体の調子を ととのえる(緑)		おもとに熱や力の 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								
21	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		湖東センター 星取ハンバーグ	ポトフ フルーツポンチ	とり ぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ	コッペパン じゃがいも しらたまだんご なしゼリー さとう でんぶん レモンゼリー	小学校 559	小学校 20.0	小学校 16.6	小学校 2.5	給食センターおすすめ め適塩献立① 				ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん 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	はん ご飯		河原センター 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	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく もやし れんこん	こめ さとう でんぶん	552 658	22.2 25.6	13.1 14.1	1.9 2.3	給食センターおすすめ 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	はん ご飯		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	ぎゅうにゅう のり	にんじん	はくさい たまねぎ スイートコーン しろねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん	797 913	35.8 38.8	37.2 40.6	1.9 2.2	給食センターおすすめ め適塩献立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 はん 星空舞ご飯		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 とり	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	きくらげ にんにく はくさい スイートコーン	こめ でんぶん じゃがいも しおこうじ	605 692	21.5 23.4	14.4 14.9	1.8 2.1	給食センターおすすめ 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	ほしぞらまい はん 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 さといものカレー煮	さば とり	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	しろねぎ しょうが もやし えのきたけ	こめ こむぎこ でんぶん さといも さとう	629 749	23.1 27.4	19.2 21.9	1.8 2.1	給食センターおすすめ め適塩献立⑤ 				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。	
28	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		鹿野センター たらノンエッグ マヨネーズ焼き	たまねぎのコンソメスープ だいこんのごまサラダ	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	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごまドレッシング	674 797	24.0 28.9	31.4 35.2	2.6 3.1	給食センターおすすめ め適塩献立⑥ 				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ことができます。
29	木	ほしぞらまい はん 星空舞ご飯		第二センター わかどりにく て や 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 ぶた みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそ	しょうが にんにく ごぼう はくさい	こめ さつまいも さとう	598 710	23.2 27.0	15.9 17.7	1.8 2.1	給食センターおすすめ 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 はん 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 とり	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しろねぎ	こめ こむぎこ はるさめ	621 763	18.6 22.0	16.9 20.8	1.8 2.2	給食センターおすすめ め適塩献立⑧ 				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。	

※太字の食材は国府町・福部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。