

令和7年度



1月の予定献立表

TORIきゅうちゃん

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ろう

とっとりしりつこくふがっこきゅうしょく
鳥取市立国府学校給食センターこんだて しゅだい
献立の主題とメッセージ

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				小学校 569 中学校 703	小学校 25.1 中学校 30.2	小学校 20.1 中学校 23.9	小学校 3.2 中学校 3.8	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)	からだちょうととのえる(緑)	おもに熱し力のもとになる(黄)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g						
							たいぐん 第1群 第2群	たいぐん 第3群	たいぐん 第4群	たいぐん 第5群	たいぐん 第6群								
7	水	大山小麦 コッペパン		野菜たっぷりスープ ママレードチキン	もやしのナポリタン	とりにく ポークワイン	ぎゅうにゅう ピーマン キャベツ たまねぎ	にんじん だいこん キャベツ もやし	コッペパン ママレード じゃがいも	あぶら	小学校 569 中学校 703	25.1 30.2	20.1 23.9	3.2 3.8	●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 だいこんのさっぱり和え	豆腐のみそ汁 だいこんのさっぱり和え	いか かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう スイートコーン だいこん	にんじん こんにゃく たまねぎ	こめ こんにゃく こむぎこ でんぶん えだまめ	ナエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 599 中学校 715	22.1 25.4	12.0 13.3	2.6 3.2	★かみかみ献立★…8のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べるためには、かみごたえのある食べ物や料理を多く食べることも大切です。今日は、お好み焼きにかみごたえのあるいかを取り入れました。				
9	金	ご飯		たらのフライ	白玉雑煮 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 しづねぎ えだまめ	こめ パンこむぎこ でんぶん しらたまもち	小学校 640 中学校 763	22.7 26.7	14.9 16.9	1.8 2.2	★正月献立★…正月に食べるおせち料理や雑煮は、地域ごとに特色があり、それに願いや意味が込められています。鳥取県東部では小豆雑煮を食べる家庭が多いですが、今日の給食は、しょうゆ仕立てのお雑煮にしました。				
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 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	こめ さといも しらたき キャベツ	あぶら	小学校 611 中学校 724	24.0 28.1	17.8 20.4	2.6 3.3	●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	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 だいす	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく パセリ	たまねぎ でんぶん さとう キャベツ	コッペパン あぶら	小学校 558 中学校 691	24.9 29.9	18.7 21.8	2.7 3.6	●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 キャベツと豚肉のごま炒め	なめこのみそ汁 キャベツと豚肉のごま炒め	かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ	こめ ごま ごまあぶら	あぶら	小学校 613 中学校 725	29.8 34.3	14.5 16.1	2.2 2.6	●かつおについて…かつおは、海の中を早いスピードで常に泳いでいる赤身魚で、体内に血液が多い赤身魚です。体をつくる「たんぱく質」や貧血を予防する「鉄分」を多く含みます。今日は、かつおを揚げて甘辛いたれとからめました。				
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 わかめ なしごり	にんじん にんにく なしごり キャベツ	たまねぎ こめ じやがいも さとう	あぶら ナエッグ マヨネーズ	小学校 743 中学校 884	25.7 30.5	24.0 27.7	3.1 3.9	●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 こまつなに煮びたし	ゆばのすまじ汁 こまつなに煮びたし	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	小学校 642 中学校 730	25.2 27.8	18.1 18.9	2.8 3.2	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。今回は、鳥取県産のゆばなど、地元の食べ物をたくさん取り入れています。				
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 だいこん	しめじ えのきたけ はくさい たまねぎ	こめ しおこうじ さとう	小学校 566 中学校 672	25.0 29.6	11.3 12.3	2.3 3.0	●きのこのについて…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。				

※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」をご覧いただけます。



1月の予定献立表

れいわ ねんど
令和7年度

TORIきゅうちゃん

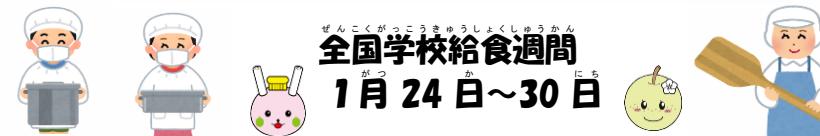
とっとりし こんげつ きゅうしょく 鳥取市の今月の給食めあて



鳥取市立国府学校給食センター



なつしちゃん



ぜんこくがっこうきゅうしょくじゅうかん
全国学校給食週間
1月24日～30日



鳥取市の全国学校給食週間テーマ



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	たべもののはたらき・6つの基礎食品群					栄養価				こんなで 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		ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(赤) あか	からだちょう おもに体の調子を ととのえる(緑) みどり	ねつ ちから おもに熱や力の もとになる(黄) きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつしつ 脂質 g	しおくさん 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					
21	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	／	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 パセリ	にんじん たまねぎ	だいこん じゃがいも しらたまだんご さとう	コッペパン じゃがいも なしぜり レモンゼリー	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	きゅうしょく 給食センターおすす め適塩献立①	
22	木	はん ご飯	／	河原センター ぶたにく 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		ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう にんじん えだまめ	チンゲンサイ にんにく だいこん	たまねぎ もやし れんこん	ごめ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	559 678	20.0 24.5	16.6 20.3	2.5 3.1	きゅうしょく 給食センターおすす め適塩献立②
23	金	はん ご飯	／	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	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ	はくさい しろねぎ キャベツ	ごめ パンこむぎ でんぶん	あぶら	797 913	35.8 38.8	37.2 40.6	1.9 2.2	きゅうしょく 給食センターおすす め適塩献立③
26	月	ほしぞらまい 星空舞ご飯	／	青谷センター しゅうまい	とつとりきくらげのスープ じや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 さやいんげん ねぎ	きくらげ スイートコーン	にんにく しろねぎ しろねぎ	こめ じやがいも しおこうじ しゆうまいのかわ	あぶら	605 692	21.5 23.4	14.4 14.9	1.8 2.1	きゅうしょく 給食センターおすす め適塩献立④
27	火	ほしぞらまい 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 とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん えのきだけ	しろねぎ しょウガ たまねぎ	こめ こむぎ さといも こんにゃく	あぶら	629 749	23.1 27.4	19.2 21.9	1.8 2.1	きゅうしょく 給食センターおすす め適塩献立⑤
28	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	／	鹿野センター たらのノンエッグ 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	りんご タルト	たら	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	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 あぶら マヨネーズ 一まとめドレッシング	674 797	24.0 28.9	31.4 35.2	2.6 3.1	きゅうしょく 給食センターおすす め適塩献立⑥	
29	木	ほしぞらまい 星空舞ご飯	／	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 ごぼう はくさい	しょウガ さとう	こめ さつまいも さとう	あぶら	598 710	23.2 27.0	15.9 17.7	1.8 2.1	きゅうしょく 給食センターおすす め適塩献立⑦
30	金	ほしぞらまい 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		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう プロッコリー	にんじん だいこん しろねぎ	たまねぎ じゃがいも パンこ	こめ こむぎ はるさめ さとう	あぶら	621 763	18.6 22.0	16.9 20.8	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

※太字の食材は府谷町・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」「食卓だより」「今日の給食」「給食レシピ」](#)をご覧いただけます。