



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がっこうきゅうしょく
学校給食のことによく知ろうとつとりしりつしかのがっこうきゅうしょく
鳥取市立鹿野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	しゅしょく 主食	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						栄養価値				こんなで 献立の主題とメッセージ
			しゅさい 牛乳	しゅさい 主菜		ち おもに血・筋肉・骨・ は 菌をつくる(赤)	からだちうし おもに体の調子を ととのえる(緑)	おもに熟や力の もとになる(黄)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ 脂質 g	しづくえん 食塩 g				
						だいぐん 第1群 第1群 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	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校				
7	水	ご飯	/	わかれりにく 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 にんじん しき ぶたにく	だいこん たまねぎ しろねぎ さやいんげん	こめ あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	● 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。給食が皆さんの元に届くまでにはたくさん的人が関わっています。感謝の心を持っ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 もめんとうふ	ぎゅうにゅう にら こまつな にんじん	しょうが はくさいキムチ だいこん たまねぎ	こめ ごまあぶら	634 707	19.9 21.7	15.4 16.1	2.7 3.1	★かみかみ献立★…毎つき8がつく日は「かみかみ献立」です。今日のご飯には、麦が入っています。たくさんかむことでだ液が出て、虫歯の予防につながります。今日は、いつも以上にしっかりかむことを意識して食べてみてください。		
9	金	ご飯	/	さわらの 塩こうじ焼き	しらたま ぞうに 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 にんじん	はくさい しろねぎ だいこん れんこん	こめ あぶら	607 704	23.0 26.7	13.4 15.0	2.0 2.2	★正月献立★…正月に食べる雑煮は、いろいろな食材を混ぜて煮るという意味があります。雑煮は地域によってもちの形・食材・味付けが異なります。鳥取県では小豆と丸もちを煮た「小豆雑煮」がよく食べられていますが、今日は白玉だんごを入れた、すまし仕立ての雑煮にしました。		
13	火	大山小麦 コッペパン	/	レモンソース チキン	ふややさい 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 ブロッコリー	レモンかじゅう たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン でんぶん こめ じやがいも	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	●冬野菜について…冬野菜は寒さで凍ることがないよう、細胞に糖をたくわえるため、糖度の高い野菜が多いのが特徴です。冬野菜を食べたときに、甘くておいしいと感じるのはこのためです。今日は、はくさいを使ったシチューにしました。	
14	水	ご飯	/	さばの白ねぎ だれかけ	ぶたじる 豚汁 こうやどうふ 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 こまつな グリンピース	しょが しろねぎ だいこん ほししいたけ	こめ あぶら	609 706	27.7 32.3	15.9 18.1	2.6 2.9	●高野豆腐について…高野山の僧侶たちの手によって作られた「凍り豆腐」がはじまりとされています。豆腐が寒さで凍ってしまったため解かして食べたところ、食感がよくおいしいということです。今日は含め煮にしました。		
15	木	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 だいこんサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう キャベツ スイートコーン	にんにく たまねぎ だいこん さとう	こめ あぶら	624 718	24.7 28.2	17.5 19.5	2.1 2.5	●マスタードについて…マスタードは「からし葉」の種子が原材料となる香辛料です。からし葉の品種や製造方法によって、和食に使われる「からし」や、洋食に使われる「マスタード」になります。今日は揚げた豚肉にハニーマスタードソースをからめました。		
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 みそ チキンハム	ぎゅうにゅう こまつな	さつまいも だいこん ごぼう しろねぎ	こめ あぶら	562 645	24.1 28.0	11.8 13.0	2.0 2.3	●もやしについて…日本で生産されているもやしには、緑豆、大豆、ブラックマッペという豆を種子とする種類があります。国内で最も使われているのは、緑豆もやしです。やや太めで味にくせがなく食べやすいのが特徴です。今日はもやしとごまと一緒に炒めました。		
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 もめんとうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	こめ さとう ごぼう こんにゃく ながいも	ごまあぶら あぶら	614 710	25.1 29.2	15.0 16.9	1.8 2.0	★食育の日献立★…毎つき19日は食育の日です。今日は、けんちん汁を献立に取り入れました。けんちん汁とは、野菜や豆腐を入れたしょうゆ味のすまし汁のことです。神奈川県鎌倉市のお寺「建長寺」で考案された汁物で、「建長寺汁」がなまつて「けんちん汁」になったと言われています。		
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 ほうれんそう だいこん トマトピューレ	スイートコーン こもぎこ マカロニ さとう	コッペパン こもぎこ パンこ マカロニ さとう	あぶら	570 684	21.2 24.6	21 25	2.6 3.1	●豆乳について…豆乳には植物性たんぱく質のほかにも鉄分が豊富に含まれています。鉄分をとることで貧血の予防に役立ちます。今日は豆乳の入ったコロッケを取り入れました。	

※太字の食材は鹿野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

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

がっこうぎゅうしょく 学校給食のことによく知ろう



とっとりしりつしか の がっこうきゅうしょく 鳥取市立鹿野学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん



鳥取市の全国学校給食週間テーマ

『塩はちょっといい 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	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				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	しつつ 脂質 g	しきくさん 食塩 g					
						だい1群 だい2群	だい3群 だい4群	だい5群 だい6群									
21 水	ご飯	ご飯	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	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ にんにく れんこん	こめ さとう でんぶん なしぜり レモンゼリー	あぶら ドレッシング	739	18.1 21.8	12.4 14.8	1.4 1.9	きゅうしょく 給食センターおすすめ できえんこんだて 適塩献立①	せんこくがこうきゅうしょくじゅうかん 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おじ ひょうめんおじ あじ かんくふう 自体を薄味にし、それを表面にかけ、味を感じる工夫をしました。
22 木	ご飯	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	ぎゅうにゅう わかれ	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ えだまめ にんにく れんこん	こめ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	644	24.8	13.7	2.0	きゅうしょく 給食センターおすすめ できえんこんだて 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 しゃりょう あじ 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。料理にひき くわ あじ あじ かん と振り加えるだけでも味わいが深ります。
23 金	ご飯	ご飯	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 スイートコーン	はくさい キバエツ たまねぎ きゅうり しろねぎ スイートコーン	こめ パンこ さとう こんにゃく こむぎこ	あぶら	733	33.0	23.6	1.9	きゅうしょく 給食センターおすすめ できえんこんだて 適塩献立③	きょう しのもの 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 や しろ さまさか しょくさい はい た ごた 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	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	とつとりきくらげ じやがいもの しょ じや とうふ		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ピーマン	にんじん スイートコーン	たまねぎ きくらげ にんにく はくさい しろねぎ スイートコーン	こめ じゃがいも しおこうじ こむぎこ	あぶら	635	20.6	16.5	2.0	きゅうしょく 給食センターおすすめ できえんこんだて 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、こめこうじ、 しお みず まづ つく はつこうちようみりう こうそ しょくさい 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	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 ほうれんそう	にんじん だいこん エリンギ	たまねぎ コッペパン じゃがいも りんごタルト	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまドレッシング	637	23.2	24.8	2.6	きゅうしょく 給食センターおすすめ できえんこんだて 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 かん と香りをさらに感じることができます。		
28 水	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 もずく	さば ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	もやし しょが えのきだけ グリンピース	たまねぎ こめ こんにゃく でんぶん さといも	あぶら	604	23.0	17.9	1.9	きゅうしょく 給食センターおすすめ できえんこんだて 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 みやさい かお つりよう ふうみ ひ 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	星空舞 ご飯	第二センター わかれににく 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 はくさい にんにく しょが もやし	ごぼう きゅうり さつまいも	こめ パンこ さとう こむぎこ	あぶら	591	24.8	14.7	1.9	きゅうしょく 給食センターおすすめ できえんこんだて 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	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 ブロッコリー	にんじん キャベツ しろねぎ だいこん	しめじ れんこん キャベツ たまねぎ しろねぎ こむぎこ	こめ パンこ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら	622	18.0	17.3	1.8	きゅうしょく 給食センターおすすめ できえんこんだて 適塩献立⑧	てきえんこんだて さくじゅうひ 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 すこくわ あじ ゆた や煮物に少し加えるだけで味がぐっと豊かになります。		

※食材は鹿野町産の食材を使用する予定です。★鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食レシピ」をご覧いただけます。