

<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 っ つ 1月の予定献立表</div> <div>よ て い こ ん だ て ひ ょ う</div>				<div>と っ と り し こ ん げ つ き ゅ う し ゅ く 鳥取市の今月の給食めあて</div> <div>が っ こ う き ゅ う し ゅ 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きゅうちゃん</div> <div>と っ と り し り つ し か の が っ こ う き ゅ う し ゅ く 鳥取市立鹿野学校給食センター</div>					
日	曜日	し ゅ し ゅ く 主食	ぎ ゅ う に ゆ 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						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 ・ 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	し じ っ っ 食 塩 g			
							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	だ い く ん 第 6 群							
7	水	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 ゆ う	に ん じ ん	だ い こ ん た ま ね ぎ  しろねぎ ごぼう さやいんげん	ご め で ん ぶ ん こ め こ さ と う こ ん に や く	あ ぶ ら	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。給食が皆さんの元に届くまでにはたくさんの人が関わっています。感謝の心を持っていただきますよう。		
8	木	む ぎ は ん 麦ごはん		ぎ ょ う ざ	キ ム チ ス ー プ  チャプチェ	ぶ た に く も め ん と う ふ	ぎ ゅ う に ゆ う	に ら こ ま つ な に ん じ ん	し ょ う が に ん に く は く さ い キ ム チ だ い こ ん た ま ね ぎ	ご め こ め こ む ぎ は る さ め さ と う	ご ま あ ぶ ら	634 707	19.9 21.7	15.4 16.1	2.7 3.1				
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 ゆ 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	ご め し お こ う じ し ら た ま も ち さ と う	あ ぶ ら	607 704	23.0 26.7	13.4 15.0	2.0 2.2				
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 ゆ う	に ん じ ん ブ ロ ッ コ リ ー	レ モ ン か じ ゆ う た ま ね ぎ し め じ は く さ い キャベツ	コ ッ ペ パ ン で ん ぶ ん こ め こ さ と う 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		●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 ゅ 豚汁  こ う や ど 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 ゆ う	に ん じ ん こ ま つ な グ リ ン ピ ー ス	し ょ う が しろねぎ たまねぎ は く さ い だ い こ ん ほ し し い た け	ご め さ と う	あ ぶ ら	609 706	27.7 32.3	15.9 18.1	2.6 2.9				
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 ゆ う	に ん じ ん ブ ロ ッ コ リ ー ほ う れ ん そ う	に ん に く た ま ね ぎ キ ャ ベ ツ だ い こ ん ハ ニ ー マ ス タ ー ド ソ ー ス	ご め で ん ぶ ん さ と う	あ ぶ ら	624 718	24.7 28.2	17.5 19.5	2.1 2.5				
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 ゆ う	に ん じ ん こ ま つ な	さ つ ま い も だ い こ ん ご ぼ う も や し しろねぎ	ご め し ろ ご ま ご ま あ ぶ ら	656 645	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を一緒に炒めました。			
19	月	む ぎ は ん 麦ごはん		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 ゆ う	に ん じ ん   た ま ね ぎ だ い こ ん ご ぼ う しろねぎ さ や い ん げ ん	し ょ う が に ん に く さ と う こ ん に や く な が い も	ご め ご ま あ ぶ ら あ ぶ ら	614 710	25.1 29.2	15.0 16.9	1.8 2.0					
20	火	だ い せ ん こ む ぎ 大山小麦 コッペパン		と う に ゆ 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 ゆ う と り に く ま ぐ ろ	ぎ ゅ う に ゆ う	に ん じ ん ほ う れ ん そ う	ス イ ー ト コ ー ン だ い こ ん キ ャ ベ ツ た ま ね ぎ に ん に く ト マ ト ピ ュ ー レ	コ ッ ペ パ ン こ む 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				

※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」がご覧いただけます。

<div>ぜんこくがっこうきゅうしゅくしゅうかん</div> <div>全国学校給食週間</div> <div>1月24日～30日</div>										<div>とっとりし</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>「シオとらん」</div> <div>鳥取市適塩イメージキャラクター</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>Salt</div>	献立の主題とメッセージ	<div></div>										
				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	<div></div>	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	だいこん たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも でんぶん なしゼリー レモンゼリー		小学校 625	小学校 18.1	小学校 12.4	小学校 1.4	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	ごはん	<div></div>	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 わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし たまねぎ えだまめ にんにく れんこん	ごめ さとう ドレッシング でんぶん	あぶら	560	21.7	12.6	1.6	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	<div></div>	気高センター いわし 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 はくさい キャベツ たまねぎ きゅうり しろねぎ スイートコーン	ごめ パンこ さとう こんにやく こむぎこ	あぶら	733	33.0	23.6	1.9	給食センターおすすめ 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 星空舞 ごはん	<div></div>	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		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが きくらげ にんにく はくさい しろねぎ スイートコーン こむぎこ	ごめ じゃがいも しおこうじ こむぎこ	あぶら	635	20.6	16.5	2.0	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	<div></div>	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	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ だいこん エリンギ	コッペパン じゃがいも りんごタルト ごまドレッシング	あぶら	637	23.2	24.8	2.6	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	<div></div>	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 ねぎ	もやし たまねぎ しょうが しろねぎ えのきたけ グリーンピース	ごめ こんにやく ごめこ さとう でんぶん さといも	あぶら	604	23.0	17.9	1.9	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 ごはん	<div></div>	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		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそ	ごぼう きゅうり はくさい にんにく しょうが もやし	ごめ さつまいも		591	24.8	14.7	1.9	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 汁をとることで、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	<div></div>	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	しめじ れんこん キャベツ たまねぎ しろねぎ だいこん	ごめ パンこ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら	622	18.0	17.3	1.8	給食センターおすすめ 適塩献立⑧	きょう さいしゅうび 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」をご覧ください。