

れいわ ねんど  
令和5年度

わくわくランチ

がっこうきゅうしょくしゅうかんとくべつごう  
学校給食週間特別号

1月24日(水)～30日(火)は全国学校給食週間です。戦後の昭和22年1月に給食が再開されたことを記念して制定されました。倉吉市でもこれにあわせて同じ期間を「倉吉市学校給食週間」とし、「チャレンジ!あなたも栄養士!」に応募があった献立の中から特に優れた5つの作品を選び、1月24日(水)～30日(火)に特別献立として提供しています。



タイトル名  
とっとり うみ やま  
鳥取の海と山のランチ



じゅしやうしゃ ことば  
受賞者の言葉

さいゆうしゆうしやう えら  
最優秀賞に選んでいただき、ありがとうございます。とっとりけんめいぶつ 鳥取県名物のあごちくわとしいたけを中心に、海と山の食材を組み合わせました。食べる時に、海の潮の匂いや山の澄みきった空気を想像しながら鳥取県の美しい大自然を感じてもらえると嬉しいです。是非味わって食べてください。



ひがしちゆうがっこう  
東中学校  
ねん なかしま  
3年 中嶋 まいあさん

がっ ち かに とうじやう  
1月30日(火)に登場!



- たこめし
- 牛乳
- あごちくわの磯辺揚げとさつまいもの天ぷら
- きのこのコンソメスープ



おがもしやうがっこう  
小鴨小学校  
ねん まつばら れな  
6年 松原 蓮奈さん

タイトル名  
やさい  
野菜たっぷり!!鳥取給食



がっ かに とうじやう  
1月24日(水)に登場!

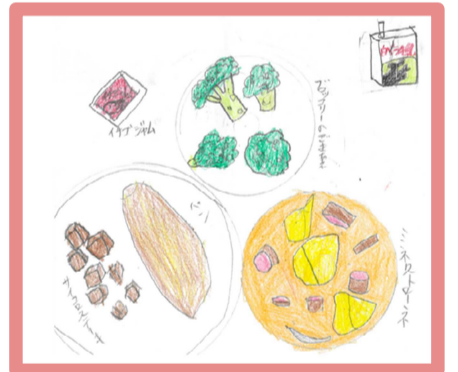


- 星空舞ごはん ● 牛乳
- 鮭と白ネギのグラタン
- 鳥取和牛としょうがのしぐれ煮
- ベーコンと白菜のスープ



きただにしようがっこう  
北谷小学校  
ねん はらだ しんたろう  
6年 原田 真太郎さん

タイトル名  
ほし  
5つ星レストラン給食



がっ ち もく とうじやう  
1月25日(木)に登場!



- パン ● 牛乳
- サイコロステーキ
- ブロッコリーのごまあえ
- ミネストローネ
- イチゴジャム

じゅしやうしゃ ことば  
受賞者の言葉

わたし やさい がたくさん使われる給食にしたい、どの料理にも野菜を入れました。グラタンやしぐれ煮は、鳥取県産の鮭や和牛、白ねぎ、しょうがを使いました。自分が満足のできるこんだてを作ることができました。

じゅしやうしゃ ことば  
受賞者の言葉

ぼくはこんだてを作るときに、どんなメニューだったら人が喜ぶかを考えて作りました。人が喜ぶのは、レストランのようなメニューだと思います。ぼくのこんだての給食で、レストランにいる気分を楽しんでください。みんながおいしく食べてもらえたらとてもうれしいです。



にしちゆうがっこう  
西中学校  
ねん よしずみ みおこ  
2年 妙泉 実緒子さん

タイトル名  
えいようまんてん  
栄養満点!鳥取大好き給食



がっ ち きん とうじやう  
1月26日(金)に登場!



- 星空舞ごはん ● 牛乳
- チキン南蛮らっきょうタルタルがけ
- キャベツとにんじんの塩昆布あえ
- いろいろきのこ白ねぎのみそしる
- みかんゼリー

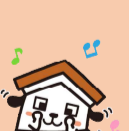


かみほうじやうしやうがっこう  
上北条小学校  
ねん たむら りな  
6年 田村 莉菜さん

タイトル名  
からだ  
体のしんからほかほか給食



がっ ち げつ とうじやう  
1月29日(月)に登場!



- 星空舞ごはん
- 牛乳
- おろし玉ねぎハンバーグ
- ブロッコリー&ツナコーン&玉ねぎのマヨサラダ
- 油揚げと生姜と白ねぎのみそ汁

じゅしやうしゃ ことば  
受賞者の言葉

私の献立が今回、優秀賞に選ばれてとてもうれしいです。献立の中には鳥取県の食材をたくさん取り入れました。改めて鳥取の良さを感じながら食べてもらえるとうれしいです。栄養バランスも整えたので、たくさん食べてください。

じゅしやうしゃ ことば  
受賞者の言葉

この献立のおすすめポイントは、題名にある通り、体を温める工夫が沢山あることです。その一つとして汁物には生姜が使われており、体の芯からポカポカになります。また、玉ねぎも入っているため、血液もサラサラになります。ぜひ味わって食べてください!

たくさんのご応募ありがとうございました! 受賞者のみなさんおめでとうございます!

令和6年 1月 わくわくらんち 学校給食週間特別献立 1月24日(水)~30日(火)

※太字の食べものは倉吉産です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)



くらしよしがっこうしくてん  
倉吉市学校給食展

のしらせ



| 日  | 曜日 | 献立名           |    |                          |  | 食べものはたらき                   |                                     |  | エネルギー                           | たんぱく質      | カルシウム       |                                     |
|----|----|---------------|----|--------------------------|--|----------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------|------------|-------------|-------------------------------------|
|    |    | 主食            | 牛乳 | 主菜                       | 副菜   | デザート<br>その他                | おもに体をつくるものになる<br>魚・肉・たまご<br>豆・豆製品など | おもに体の調子を整えるものになる<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・<br>果物・きのこなど        |                                 |            |             | おもにエネルギーのもとになる<br>米・パン・めん類<br>いも類など |
| 24 | 水  | 星空舞<br>ごはん    | 牛乳 | 鮭と白ネギのグラタン               | 鳥取和牛としょうがの<br>しぐれ煮<br>ベーコンと白菜のスープ                | さげ、牛肉、<br>ベーコン             | 牛乳、<br>チーズ                          | 人参<br>白ねぎ、ごぼう、<br>しょうがはくさい<br>生姜、白菜、<br>たまご<br>しめじ、玉ねぎ   | ごはん、<br>砂糖、<br>小麦粉              | 626<br>(中) | 29.7<br>(中) | 364<br>(中)                          |
| 25 | 木  | パン            | 牛乳 | サイコロステーキ                 | ブロッコリーのごまあえ<br>ミネストローネ                           | 鶏肉、<br>ウインナー               | ブロッコリー、<br>トマトピューレ、<br>人参           | たまご、<br>キャベツ、<br>にんにく                                    | パン、マカロニ、<br>じゃがいも、砂糖、<br>イチゴジャム | 726<br>(中) | 28.4<br>(中) | 306<br>(中)                          |
| 26 | 金  | 星空舞<br>ごはん    | 牛乳 | チキン南蛮<br>らっきょうタルタルがけ     | キャベツとにんじんの<br>塩昆布あえ<br>いろいろきのこ白ねぎ<br>のみそ汁        | 鶏肉、豆腐、<br>みそ               | 人参                                  | らっきょう、キャベツ、<br>しいたけ、しめじ、舞茸、<br>白ねぎ、大根                    | ごはん、砂糖、<br>小麦粉、でん粉、<br>みかんゼリー   | 715<br>(中) | 28.8<br>(中) | 307<br>(中)                          |
| 29 | 月  | 星空舞<br>ごはん    | 牛乳 | おろし玉ねぎ<br>ハンバーグ          | ブロッコリー&ツナコーン<br>&玉ねぎのマヨサラダ<br>油揚げと生姜と白ねぎの<br>みそ汁 | 豚肉、牛肉、<br>ツナ、油揚げ、<br>豆乳、みそ | ブロッコリー                              | たまご、<br>玉ねぎ、にんにく、<br>しょうがはくさい<br>生姜、白菜、コーン、<br>白ねぎ、大根    | ごはん、パン粉、<br>砂糖                  | 692<br>(中) | 28.9<br>(中) | 313<br>(中)                          |
| 30 | 火  | たこめし<br>(星空舞) | 牛乳 | あごちくわの磯辺揚げ<br>とさつまいもの天ぷら | たこめしの具<br>きのこのコンソメスープ                            | たこ、<br>ちくわ<br>あご竹輪         | 人参<br>青ねぎ                           | しょうが、えだまめ<br>生姜、枝豆、にんにく、<br>しいたけ、しめじ、<br>たまご<br>エリンギ、玉ねぎ | ごはん、小麦粉、<br>でん粉、さつまいも           | 707<br>(中) | 24.8<br>(中) | 277<br>(中)                          |

**日時**  
令和6年1月24日(水)~1月30日(火)  
午前9時から午後6時まで  
(月曜日は休館日です)  
※1月23日(火)の夕方に準備をします。

**場所**  
倉吉交流プラザ エントランス(図書館前)

**内容**  
「チャレンジ!あなたも栄養士!」  
受賞献立作品や資料の展示



おまちしています

<食物アレルギー用献立表>

※令和5年度食物アレルギー調査で記入された食品を表示しています。

| 日・曜 | 献立名                | アレルギーの原因となる食品   | 保護者連絡欄  |
|-----|--------------------|---|---|
| 24  | 水<br>星空舞<br>ごはん    | 鮭と白ネギのグラタン<br>鮭、和風だし醤油、ペシャメルソース(小麦粉、油)、<br>牛乳、チーズ   | (鳥取和牛としょうがのしぐれ煮)<br>牛肉、しょうゆ<br>(ベーコンと白菜のスープ)<br>ベーコン(乳糖)、しめじ、和風だし醤油、コンソメ  |
| 25  | 木<br>パン            | (サイコロステーキ)<br>牛肉<br>ブロッコリーのごまあえ<br>ミネストローネ<br>イチゴジャム  | (ブロッコリーのごまあえ)<br>ごま、しょうゆ、ごま油<br>(ミネストローネ)<br>ウインナー(大豆たん白)、トマトピューレ、<br>マカロニ(小麦)、コンソメ、しょうゆ<br>(イチゴジャム)<br>いちご                 |
| 26  | 金<br>星空舞<br>ごはん    | (チキン南蛮らっきょうタルタルがけ)<br>鶏肉、小麦粉、大豆油、<br>キャベツとにんじんの塩昆布あえ<br>いろいろきのこ白ねぎのみそ汁<br>みかんゼリー  | (キャベツとにんじんの塩昆布あえ)<br>塩昆布(昆布、しょうゆ)、ごま油、ごま<br>(いろいろきのこ白ねぎのみそ汁)<br>煮干し(だし用)、豆腐、しいたけ、舞茸、<br>しめじ、みそ<br>※海藻に小さい甲殻類が混入していることがあります。 |
| 29  | 月<br>星空舞<br>ごはん    | (おろし玉ねぎハンバーグ)<br>牛肉、パン粉(小麦粉、油(大豆)、大豆粉)、豆乳、<br>しょうゆ<br>ブロッコリー&ツナコーン&玉ねぎのマヨサラダ<br>油揚げと生姜と白ねぎのみそ汁  | (ブロッコリー&ツナコーン&玉ねぎのマヨサラダ)<br>ツナ(きはだまぐろ)、<br>ノンエッグマヨネーズ(油(大豆)、大豆たん白)<br>(油揚げと生姜と白ねぎのみそ汁)<br>煮干し(だし用)、油揚げ(大豆、大豆油)、みそ           |
| 30  | 火<br>たこめし<br>(星空舞) | (あごちくわの磯辺揚げとさつまいもの天ぷら)<br>たこめしの具<br>あごちくわ(トビウオ、すけとうだら)、小麦粉、あおさの(ヒトエガサ)、大豆油<br>※海藻に小さい甲殻類が混入していることがあります。<br>(さつまいもの天ぷら)<br>小麦粉、でん粉(小麦)、油、大豆油 | (たこめしの具)<br>たこ、枝豆、しょうゆ、和風だし醤油<br>(きのこのコンソメスープ)<br>しいたけ、しめじ、エリンギ、オリーブ油、コンソメ、<br>しょうゆ   |

下記のQRコードまたは  
倉吉市ホームページ ⇒  
各課のご案内 ⇒ 学校  
給食センターに進んで  
いただく「わくわくら  
んち」、「食育だより」、  
「給食レシピ」などが  
ご覧いただけます。

