

# 【鳥取市】

## 1 学校給食週間中の献立紹介

実施日	令和8年1月27日(火)
献立名	星空舞ご飯 牛乳 さばの香味だれかけ もずくのすまし汁 河内さといものカレー煮
特色	第一学校給食センターおすすめの適塩献立。香味野菜や香辛料を使い、塩分を控えてもおいしく仕上がるよう工夫した。



## 2 学校給食週間行事の紹介

学校名	鳥取市立明治小学校
行事名	さといも生産者との交流給食会
内容	さといも栽培でお世話になっている生産者と児童が、一緒に給食を食べながら交流を図った。栄養教諭から、レシピ紹介やクイズを実施した。



明治小学校5・6年生のみなさんにとって嬉しいしょくいくやえいよう

### さといもクイズ

鳥取市立第一学校給食センター

let's COOK

### さといもレシピ

～河内さといもをおいしく食べよう～

**さといものカレー春巻き**



- さといもは皮をむき、一口大に切り、ぬめりをとるよじりにして炒め、動物性脂肪をとり、動物性脂肪を入れてふんわりとフタをし、600Wで5分加熱する。やわらかくなったら、フタをあけて完成。
- 春巻きの皮の上に、1.をのりしたカレー、チーズをのりにつく。春巻き巻きを完成させる。
- 180℃の油で揚げ、完成。

材料(2人分)  
さといも 150g (3個)  
油 100g  
唐辛子(粉末) 10g  
七味粉 少々  
動物性脂肪 少々  
しょうゆ 少々  
塩 少々  
小麦粉 少々

**さといものマヨサラダ**



- さといもは皮をむき、一口大に切り、ぬめりをとるよじりにして炒め、動物性脂肪を入れてふんわりとフタをし、600Wで5分加熱する。やわらかくなったら、フタをあけて完成。
- マヨネーズは薄切りにし、塩もみをする。さといもと混ぜて完成させる。
- さといもは薄切り、にんじんはさいさいの角切りにする。さといも、にんじん、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- 1.にさといも入れ、お好みの調味料を加えてよく混ぜ完成。

材料(2人分)  
さといも 150g (3個)  
にんじん 2本 (1/4本)  
マヨネーズ 20g (1/2個)  
にんじん 10g (1/2個)  
動物性脂肪 少々  
しょうゆ 少々  
塩 少々

## 1 学校給食週間中の献立紹介

実施日	令和8年1月29日(木)
献立名	ご飯 牛乳 若鶏肉の照り焼き 根菜汁 もやしのゆかり和え
特色	鳥取市全国学校給食週間のテーマ「塩はちよっぴり愛情たっぷり笑顔はじける味わいアップ給食」に合わせて、だしを効かせたおすすめ適塩献立を実施しました。



## 2 学校給食週間行事の紹介

学校名	鳥取市立倉田小学校
行事名	給食センター調理員との交流
内容	給食時間に栄養教諭と調理員が訪問し、全校放送後、1年生教室にて調理員による手作り紙芝居「給食ができるまで」を読み聞かせしたり、児童へメッセージを寄せた手紙を贈呈したりして、交流を深めた。



1 学校給食週間中の献立紹介

実施日	令和8年1月27日(火)
献立名	星空舞ご飯 牛乳 さばの香味だれかけ もずくのすまし汁 河内さといものカレー煮
特色	鳥取市の給食センターおすすめの適塩献立



2 学校給食週間行事の紹介

学校名	鳥取市立湖南学園、賀露小学校、湖山小学校
行事名	学校給食調理員訪問
内容	調理員が学校に訪問し、動画を見ながら給食センターの午後の作業について紹介、学校給食やSDGsとの関連についての理解を深めた。



動画：給食センターの  
午後の作業紹介



ていねいな作業に子ども  
たちは関心している  
様子でした。



1 学校給食週間中の献立紹介

実施日	令和8年1月27日(火)
献立名	星空舞ご飯 牛乳 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
特色	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。

2 学校給食週間行事の紹介

学校名	鳥取市立 宮ノ下小学校
行事名	給食時間における食の指導(全国学校給食週間について知ろう)
内容	全国学校給食週間について知り、学校給食ができるまでや大切さを知る。

- 給食週間の献立の紹介
- 学校給食の紹介



**1月24日～30日は  
全国学校給食週間です**

TORIきょうちゃん

学校給食の意義や役割について多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。これに合わせ、各学校や関係機関では様々な取組が行われます。鳥取市の給食センターではおすすめ献立を提供します。

**令和7年度の鳥取市の全国学校給食週間テーマ**

**塩はちよぴり 愛情たっぷり  
笑顔はじける 味わいアツ給食**  
～健康への第一歩！おいしく食べよう適塩給食～

**家庭でできる適塩のコツ！**

- ① 香辛料や香味野菜、酸味を活用する  
味にメリハリが出て少ない塩分でもおいしく感じられる  
例) カレー粉・レモン汁・しょうが など
- ② うまみを上手に利用する  
だしのうまみで塩分が少なくても満足度アップ！  
例) 昆布・かつお節・きのこ類 などうま味を食んでいる食材を使用
- ③ 汁ものは具だくさんにする  
汁の量が減り、塩分カット！

1 学校給食週間中の献立紹介

実施日	令和8年1月23日(金)
献立名	ご飯・いわしフライ・鳥取牛のすき焼き・のり酢和え
特色	鳥取和牛をたっぷり使ったすき焼きで食べ応えがあり児童・生徒が喜んで食べていた。

2 学校給食週間行事の紹介

学校名	鳥取市立西郷小学校、鳥取市立佐治小学校
行事名	給食委員による給食クイズ・交流給食会、栄養士・調理員との交流会・豆つかみ大会
内容	給食についてのクイズを出題し班ごとに得点を競う。栄養士・調理員との交流給食をした。

<給食委員会が考えたクイズ大会・質問タイム・豆つかみ大会・栄養士からの話>

1 学校給食週間中の献立紹介

実施日	令和8年1月23日(金)
献立名	ご飯 牛乳 いわしフライ 鳥取牛のすき焼き のり酢和え
特色	気高町産の野菜をふんだんに使った適塩献立



2 学校給食週間行事の紹介

学校名	鳥取市立気高中学校
行事名	学校給食について知ろう
内容	栄養主任と調理員による講話と実演



1 学校給食週間中の献立紹介

実施日	令和7年1月30日(木)
献立名	星空舞ご飯 牛乳 姫鳥コロッケ 姫鳥カレー フルーツポンチ
特色	姉妹都市である姫路市と鳥取市の中学生が考案した献立を再現。両市の特産物を取り入れました。



2 学校給食週間行事の紹介

学校名	鳥取市立鹿野学園
行事名	豆つかみ大会(流沙川)・食育かるた作成(王舎城)
内容	給食委員会が主体となって全校で、マメつかみ大会と食育かるたを作成。



1 学校給食週間中の献立紹介

実施日	令和8年1月26日(月)
献立名	星空舞ご飯 牛乳 しゅうまい とっとりきくらげのスープ ジャがいもの塩こうじ炒め
特色	青谷学校給食センターおすすめの適塩献立。塩こうじ(鳥取市産)を使うことで、食材のうまみや甘みを引き出し、塩分を抑えても味がしっかり決まります。



2 学校給食週間行事の紹介

学校名	鳥取市立青谷小学校
行事名	①給食委員会による給食クイズの掲示 ②学校栄養職員による学校給食の歴史についての紙芝居
内容	①給食委員会の児童が食に関するクイズを考え、給食室前に掲示しました。クイズの答えを紙に書いて提出してもらい、回答者に参加賞が送られるという企画を行いました。 ②小学1年・3年・5年生を対象に、学校給食の歴史について紹介しました。

食に関するクイズ

紙芝居「給食の歴史」