

2月 予定献立表



こんげつ
今月のめあて

食事と健康のかかわりを知ろう



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物のはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム	
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油類
1	金	<p>★【節分献立】★ 今日は一定早い節分献立です。手巻きご飯は、三種類の具があるので自分流に組み合わせさせて楽しんでください。のりを直接手でさわるので、しっかり手を洗ってから食べましょう。</p>	手巻きご飯 (手巻きのり)		手巻きご飯の具 (ウインナー2本、 たくあん、梅びしお)	ふのすまし汁 ツナサラダ	デザート 節分豆	ウインナー ツナ だいず	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ うめ たくあん	こめ さとう ふ	ノンエッグマヨネーズ	(小) (中)	20.2 (中) 21.7	306 (中) 317	2.3 (中) 2.4
4	月	<p>★【リクエスト献立(用瀬小学校6年 岸本沙彩さんが考えてくれました)】★ テーマは、「鳥取の給食」です。メッセージを紹介します。「鳥取のものを集めました。」</p>	きなこ あげパン		鏡港サーモンの 塩こうじ焼き	とりっこ汁 らっきょうサラダ		サーモン あぶらあげ とりにく きなこ	ぎゅうにゅう みぞ	にんじん ほうれんそう	だいこん しろねぎ たまねぎ キャベツ	こっぺパン さとう しおこうじ	あぶら	(小) (中)	28.7 32.2	338 365	3.9 4.5
5	火	<p>★【リクエスト献立(千代南中学校1年A組 佐藤祐希さんが考えてくれました)】★ テーマは、「ふるさとの野菜いっぱい献立」です。メッセージを紹介します。「地域でとれる野菜を多く使えるような食品にしました。」</p>	ごはん		はたはたの からあげ (小1~3年1匹、 小4~6年、中2匹)	とん汁 きんぴらごぼう	梨	はたはた ふたにく さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん ごぼう はくさい なし	こめ でんぷん こむぎ さつまいも	あぶら	(小) (中)	28.4 31.9	344 362	2.9 3.3
6	水	<p>★【リクエスト献立(西郷小学校6年 北村映果さんが考えてくれました)】★ テーマは、「冬野菜で元気な体をつくろう!」です。メッセージを紹介します。「冬野菜を使った献立にしました。冬はすこく寒いので旬の野菜を食べたらいいかなって思っていました。」</p>	しそご飯		ささみの フレーク焼き	冬野菜スープ だいこん 大根サラダ	みかんゼリー	ささみ ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	かぶ たまねぎ もやし だいこん はくさい しそ	こめ パンこ コーンフレーク みかんゼリー	ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	(小) (中)	23.2 28.7	291 313	2.3 3.1
7	木	<p>★根菜について 今日のけんちん汁の中には、にんじん、ごぼう、さといもなどの根菜が入っています。土の中でできる根菜は体を温める働きがあるので、寒い季節にピッタリです。かみごたえもあるのでしっかりかんで食べましょう。</p>	ごはん		さわらの みそマヨ焼き	けんちん汁 ちくさあえ		さわら みぞ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しろねぎ ごぼう もやし	こめ さといも こんにゃく ごまあぶら	ノンエッグマヨネーズ あぶら	(小) (中)	24.9 29	329 349	2.0 2.5
8	金	<p>★【かみかみ献立】★ 毎月8(歯)のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日は、トンカツに給食センター特製のソースをかけたソースカツを中心によくかんで食べましょう。</p>	ごはん		ソースカツ	ながいものみそ汁 きりぼしだいこん 切干し大根の含め煮		ふたにく みぞ あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん	こめ でんぷん こむぎ パンこ	あぶら	(小) (中)	26.7 30.8	350 372	2.5 3.1
12	火	<p>★【リクエスト献立(河原中学校2年2組6班さんが考えてくれました)】★ テーマは、「野菜いっぱい献立」です。メッセージを紹介します。「栄養のバランスを考えました。」</p>	ごはん		手作りの ハンバーグ	わかめと白ねぎのみそ汁 ほうれんそうのり酢和え	みかんタルト	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい しろねぎ キャベツ	こめ パンこ さとう みかんタルト	あぶら	(小) (中)	28.1 32.2	381 404	2.8 3.1
13	水	<p>★ほうれんそうについて 冬が旬の野菜で、霜に当たると甘みが増しておいしくなります。ビタミンCが豊富で、特に冬に収穫されるほうれんそうは夏のものより3倍近く多くなります。今日はのっぺい汁の中にほうれんそうが入っています。</p>	ごはん		たらの 白ねぎソースかけ	のっぺい汁 だいこんのそぼろ煮		たら とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しろねぎ だいこん にんにく ごぼう	こめ こむぎ でんぷん さとう	あぶら	(小) (中)	26.9 31.3	307 323	2.5 2.7
14	木	<p>★豚肉について 豚肉には体を作る働きのあるたんぱく質や疲れをとるビタミンB1が豊富に含まれています。今日はみなさんが大好きなカレーの中に豚肉が入っています。</p>	麦ご飯		焼きフランク	ポークカレー ブロッコリーのサラダ	チョコプリン	チキンフランク ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく えだまめ スイートコーン	こめ さとう じゃがいも チョコプリン	あぶら	(小) (中)	35.5 48.6	320 334	3.1 3.8

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

2月 予定献立表



こんげつ 今月のめあて

食事と健康のかかわりを知ろう



日	曜日	 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム	
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色の濃い野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油類
15	金	<p>★ホンモロコについて 今日は、河原の休耕田(使われていない田んぼ)で養殖されているホンモロコを使った献立です。ホンモロコはもともと琵琶湖にいる魚でしたが、今は各地で養殖されています。使われていない田んぼで養殖することで、自然環境を守ることにもつながり、注目されています。</p>	ご飯		河原ホンモロコの ごまがらめ	なめこのみそ汁 ヤーコンのきんぴら	デザート その他	ホンモロコ とうふ みぞ ちくわ	ぎゅうにゅう 	にんじん さやいんげん	しょうが ヤーコン なめこ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう ごま こむぎこ こんにゃく じゃがいも	あぶら	618 713	20.1 22.5	417 455	2.3 2.8
18	月	<p>★いかにについて 地元鳥取港で多く水揚げされ、給食で毎月のように登場しています。いかは、疲労回復効果がある「タウリン」が豊富に含まれています。今日は、するめいかがサラダの中に入っています。</p>	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	かぶの豆乳シチュー いかとみずなのサラダ		とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ みずな	かぶ はくさい クリームコーン だいこん	コッペパン こめこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	626 743	27.7 32.5	310 328	3.5 4.2
19	火	<p>★【とっとりふるさと探検日】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は鳥取港で水揚げされた「親がに」です。地元の恵みを味わっていただきましょう。</p>	菜めし		はまちの 竜田揚げ	親がにのみそ汁 こまつなの煮びたし		はまち おやがに みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが しめじ だいこん しろねぎ はくさい	こめ でんぷん こむぎこ	あぶら	662 771	27.2 31.8	353 383	3.4 4.3
20	水	<p>★星空舞について 「星空舞」は、鳥取県から生まれたお米の新しい品種です。見た目がきれいで透き通っており、「星のように輝くお米」であることから「星空舞」と名付けられました。今日のご飯には鳥取県産の星空舞を使用しています。</p>	ご飯 (星空舞)		豚肉の ピリ辛焼き	もずく汁 ブロッコリーのおかか炒め		ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しょうが えのきたけ たまねぎ キャベツ なしビュール	こめ さとう	こまあぶら	593 720	23.1 27.1	271 290	2.3 2.7
21	木	<p>★鶏肉について 鶏肉は、体を作る働きのあるたんぱく質が豊富に含まれています。今日は給食で人気No.1のメニュー「若鶏肉のから揚げ」です。外側がカリッと食感になるよう工夫しています。</p>	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	スーミータン 春雨の炒め物		とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ターサイ ねぎ	たまねぎ スイートコーン クリームコーン	こめ こむぎこ でんぷん はるさめ	あぶら	673 787	24.8 28.5	267 280	2.6 3.2
22	金	<p>★さばについて さばのような背の部分が青い魚を青魚と呼びます。さばの脂の中には、血液をサラサラにしたり脳の働きを良くする成分が含まれています。成長期のみなさんには積極的に食べてほしい食材の一つです。</p>	ご飯		さばの塩焼き	すき焼き 切り干大根の酢の物		さば ロースハム ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ ごぼう ほししいたけ しろねぎ はくさい きりぼしだいこん もやし	こめ こんにゃく さとう	あぶら	671 776	29.8 34.9	373 404	2.8 3.2
25	月	<p>★きくらげについて 今日のラーメンに入っているきくらげは、鳥取県産です。食感がくらげに似ていることから「きくらげ」という名前が付いていますが、実は山にはえるきのこの仲間です。コリコリとした独特の食感を楽しみながら食べましょう。</p>	ソフト フランスパン		焼きぎょうざ	とんこつラーメン 海そうサラダ		ぶたにく なるともき	ぎゅうにゅう かいそう	こまつな にんじん	はくさい キャベツ しろねぎ きくらげ だいこん	ソフトフランスパン ぎょうざのかわ ラーメン	あぶら	652 756	23.5 26.3	378 409	3.5 4.0
26	火	<p>★だしについて 給食では、みそ汁やすまし汁のだしは煮干しや削り節からとっています。じっくりだしをとることでうまみが出ておいしくなります。今日のみそ汁も煮干しからだしをとりました。煮干しや削り節でとった、日本独特のだし本来の味を知ってほしいです。</p>	ご飯		かれいの から揚げ	酒ノ津わかめのみそ汁 キャベツの炒め物	味付けのり	かれい みぞ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ねぎ	はくさい もやし キャベツ	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	608 710	26.3 30.9	315 337	2.4 3.0
27	水	<p>★しょうがについて しょうがには、体を温める働きや、体の免疫力を高める効果があります。今日は、昔からしょうがの栽培がさかんな鳥取市気高町で作られたものを、焼肉の隠し味として使いました。</p>	ご飯		焼肉	キムチスープ 炒めナムル		ぶたにく みぞ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ にんにく たまねぎ しょうが はくさいキムチ だいこん なしビュール もやし	こめ さとう こまあぶら	あぶら	606 694	26 29.1	321 340	3.2 3.9
28	木	<p>★いわしについて いわしは古くから親しまれ、日本各地の郷土料理にも多く使われている魚です。鳥取県でもたくさん水揚げされています。今日は、境港で水揚げされたいわしをフライにしました。</p>	ご飯		いわしフライの 梨ソースかけ	さといものみそ汁 ごぼうのピリ辛炒め		いわし あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう えだまめ なしビュール	こめ こんにゃく パンこ さとう さといも	あぶら	722 844	28.5 28.5	347 372	2.6 3.4

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。