



TORI きゅうちゃん

2月の予定献立表



なっしちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ	
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨を 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	たんぱく質	脂質	食塩		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g		
1	金	ご飯		いわしのおかか煮	のっぺい汁 こまつなのしょうが炒め	節分豆	いわし せつぶんまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい しろねぎ キャベツ しめじ しょうが	ごはん さといも でんぶ さとう	あぶら	小学校 626	小学校 23.0	小学校 17.8	小学校 2.1	<p>★節分献立★…2月3日の節分にちなみ今日は節分献立です。節分の日には、病気やけがをしないで1年を過ごせるように願いを込めて豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して玄関に飾ったりして災いを払う習慣があります。節分豆やいわしを食べ、季節の変わり目を元気に過ごしましょう。</p> <p>●れんこんについて…れんこんは、真ん中に1個とその周りに7〜9個ぐらいの穴が開いています。この穴は、水田の泥の中で育つれんこんが、呼吸をする酸素の通り道となっています。たくさん穴が開いているのは、1つの穴がふさがってもほかの穴で酸素を送ることができるようにするためです。</p> <p>●しゅんぎくについて…冬が旬のしゅんぎくは、骨や血液をつくる成分となるカルシウムや鉄分などの無機質が含まれています。その他にも、運動をするときに欠かせないエネルギーをつくる手助けとなるビタミンB群など、たくさんの栄養素が含まれます。</p> <p>●ブロッコリーについて…ブロッコリーには、のどや鼻の粘膜を健康に保つビタミンA、体をウイルスなどから守るビタミンCが多く含まれています。今日はスープに使いました。かぜの予防にぜひ残さず食べましょう。</p> <p>●キムチについて…キムチは、はくさいやだいこんなどの野菜を唐辛子や調味料で漬けた韓国の漬物です。キムチの辛さのもとである唐辛子には、食欲をアップさせたり、体を温めたりする働きがあります。まだ寒い時期が続くので、ピリ辛のキムチ鍋を食べて体を温めましょう。</p> <p>★かみかみ献立★…毎月「8」のつく日はかみかみ献立です。かむ回数が増えることで、歯やあごが丈夫になります。今日の献立は、かみごたえのあるごぼうやたけのこなど食物繊維の多い野菜を取り入れた炒りどりで。</p> <p>●豆腐竹輪について…豆腐竹輪は、豆腐と魚のすり身を約7対3の割合で混ぜて蒸し上げた全国でもめずらしい竹輪です。鳥取県東部では江戸時代の頃から盛んに大豆が栽培され、大豆を使った料理が作られるようになりました。今日は、豆腐竹輪のそぼろな味を生かした「ゆかり揚げ」を作りました。</p> <p>●かぶについて…春の七草の一つで「すずな」ともいい、古くから食べられている野菜です。かぶには、ジアスターゼやアミラーゼといった消化を助けるお腹にやさしい成分が多く含まれています。今日は、冬野菜のスープに入っています。</p> <p>●豆乳について…豆乳は、「大豆」を加工してできる食品です。大豆は、「畑の肉」と言われるほど、栄養価が高く、体に必要なたんぱく質や脂質を含みます。たんぱく質は、体の主成分となる栄養素です。皮膚や髪の毛、筋肉などを健康に保つ効果があります。</p> <p>●にんじんについて…毎日給食に登場するにんじんは、秋から冬の旬の野菜です。にんじんには、カロテンという栄養素が特に多く含まれています。カロテンは、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、ウイルスが侵入するのを防ぐので病気の予防に役立ちます。</p>	
4	月	ご飯		玄米入り平つくね	厚揚げのみそ汁 根菜の含め煮		とりにく ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しろねぎ だいこん れんこん	ごはん さとう パンこ げんまい		634	22.0	16.9	2.5		
5	火	ご飯		あごカツ	しゅんぎくのすまし汁 三色和え		あご とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	しゅんぎく にんじん こまつな	だいこん しいたけ もやし	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	619	21.6	17.7	2.1		
6	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ブロッコリーと さつまいものスープ ペンのケチャップ煮		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	かぶ スイートコーン たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン さつまいも ペンネマカロニ さとう	オリーブあぶら	613	24.2	23.9	3.5		
7	木	ご飯		春巻き	キムチ鍋 もやしの オイスターソース炒め		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ きくらげ はくさいキムチ しろねぎ もやし たまねぎ	ごはん こむぎこ	あぶら	665	20.7	19.1	2.7		
8	金	ご飯		さわらの塩こうじ焼き	はくさいのみそ汁 炒りどり		さわら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい たまねぎ ごぼう たけのこ しょうが	ごはん しほこうじ こんにやく さとう	あぶら	589	25.0	13.6	2.1		
12	火	ご飯		豆腐竹輪の ゆかり揚げ	もずくのすまし汁 豚肉と白ねぎのうま煮		とうふちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ゆかり	はくさい しめじ だいこん しろねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶ	あぶら	645	24.5	18.4	2.9		
13	水	米粉パン		さけの ノンエッグ マヨネーズ焼き	冬野菜スープ ジャーマンながいも		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー さやいんげん	かぶ はくさい しろねぎ たまねぎ	ごめんこパン ながいも ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	568	31.0	20.9	3.1		
14	木	ご飯		あじのフライ	豆乳みそ汁 だいこんのゆず香りしめじ	ガトーショコラ	あじ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい えのきたけ だいこん ゆず	ごはん さとう パンこ ガトーショコラ	あぶら	761	26.2	23.5	2.0		
15	金	ご飯		ハムステーキ	カレーシチュー チンゲンサイの炒め物		とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく なし キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	713	22.5	20.2	2.7		
													831	26.4	23.3	3.5		

*太字の食材は鳥取市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。



2月の予定献立表

TORI きゅうちゃん



なっしちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ
				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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
18	月	ごはん		はまちの レモンソースかけ	かす汁 かみかみきんぴら	はまち あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ とうがらし	レモン はくさい だいこん れんこん ごぼう えだまめ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	小学校 643	小学校 23.8	小学校 18.2	小学校 2.0	★かみかみ献立★ …かむことで、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。やわらかい食べ物を食べることが多いと、かむ回数が自然と減ってしまいます。今日は、れんこんやこんにやくなどかみごたえのある食材を取り入れたかみかみきんぴらです。		
19	火	ほしぞらまい ご飯		若鶏肉のから揚げ	親かのにのスープ ほうれんそうの アーモンド炒め	とりにく かに	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし しろねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ キャベツ エリンギ たまねぎ だいこん スイートコーン	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	小学校 706	小学校 27.7	小学校 25.5	小学校 2.4	★とっとりふるさと探検献立★ …今月のとっとりふるさと探検食材は、鳥取港で水揚げされた「親かのに」です。鳥取県は全国トップクラスのかのにの水揚げ量を誇り、鳥取の冬の味覚です。今日のご飯は、星空のように透き通ってきれいなお米「星空舞」です。どちらも鳥取自慢の味です。		
20	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ロールキャベツ	ポトフ カラフルサラダ	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう トマト にんじん ブロッコリー ごまつな	レモン はくさい だいこん れんこん ごぼう えだまめ	ごはん さとう こんにやく	あぶら アーモンド	小学校 564	小学校 22.3	小学校 20.4	小学校 3.5	●ごまつなについて …今日のカラフルサラダに入っているごまつなは、成長期のみなさんに欠かせないカルシウムが多く含まれています。カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるだけでなく、出血を止めたり、気持ちを落ち着かせたりする働きもあります。積極的に食べたい食材の一つです。		
21	木	ごはん		さばのみそ煮	かきたま汁 はくさいの煮びたし	さば みそ たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	小学校 602	小学校 25.7	小学校 18.0	小学校 2.4	●さばについて …さばに含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、それぞれ健康を維持するのに効果があります。EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液をサラサラにする働きがあり、DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の活動を活発にします。		
22	金	ごはん		ホイコーロー	わかめスープ 大学いも	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう にんじん とうがらし	キャベツ にんにく だいこん しろねぎ しめじ	ごはん さとう でんぷん さつまいも	あぶら ごまあぶら	小学校 704	小学校 19.8	小学校 17.4	小学校 2.5	●白ねぎについて …白ねぎは、鳥取県内各地で広く栽培され、鳥取市内でもたくさん生産されています。成長するたびに土をかぶせていき、日に当たらないように育てることで白いねぎを作ることができます。白ねぎに含まれるアリシンには体を温め、かぜをひきにくくする働きがあります。		
25	月	ごはん		おろしソース ハンバーグ	なめこのみそ汁 キャベツのツナ和え	とりにく ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん なめこ はくさい たまねぎ しろねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん さとう でんぷん	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 639	小学校 23.4	小学校 18.0	小学校 2.5	●だいこんについて …だいこんは、季節によってまぐろの種類を変え、一年を通して栽培されますが、もともとは冬が旬の野菜です。夏の大根に比べて、気温が低い今の季節は、夏のだいこんに比べ甘くてみずみずしいだいこんになります。今日は、鳥取県産のだいこんを使ったおろしソースハンバーグです。		
26	火	ごはん		かれいのから揚げ	豆腐のすまし汁 河内さといものそぼろ煮	かれい とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ だいこん	ごはん こむぎこ でんぷん さといも さとう	あぶら	小学校 620	小学校 25.5	小学校 16.2	小学校 2.0	●さといもについて …さといもは、ほくほくとした食感とぬめり特徴です。さといものぬめり成分ガラクトマンナンは、免疫力を高め、かぜなどにかかりにくくする働きがあります。今日は、鳥取市河内のさといもを使ったそぼろ煮です。		
27	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		若鶏肉の照り焼き	とんこつラーメン 花野菜サラダ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ブロッコリー	たけのこ きくらげ カリフラワー キャベツ	ごはん さとう ちゅうかめん	あぶら アーモンド	小学校 590	小学校 25.0	小学校 19.0	小学校 3.4	●花野菜について …野菜は、根・茎・葉・実・花などいろいろな部分を食べます。今日は、ブロッコリーとカリフラワーの花の部分を使った花野菜サラダです。カリフラワーは、ビタミンCが多く含まれ、ストレスを和らげたり、鉄分の吸収を高めたりする働きがあります。		
28	木	ごはん		いかのフライ	さつまいものみそ汁 牛肉とこんにやくの ピリ辛炒め	いか みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん とうがらし	はくさい ごぼう しろねぎ れんこん えだまめ	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	小学校 639	小学校 22.4	小学校 15.4	小学校 2.1	★かみかみ献立★ …よくかむことで、だ液が多く出るので、むし歯の予防に役立ちます。今日は、かみごたえのあるさといもを使った「いかフライ」や、こんにやくを取り入れた「牛肉とこんにやくのピリ辛炒め」にしています。		

※太字の食材は鳥取県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。