



# 平成29年 2月 予定献立表



今月のめあて

## 食事と健康のかかわりを知ろう



国府学校給食センター

| 日                  | 曜日                | ひとこと<br>メッセージ   | 主食                         | 牛乳                 | 主菜                      | 副菜                         | その他         | たべものののはたらき                             |                    |                        |                                      |              |   | エネルギー<br>キロカロリー                | たんぱく質<br>グラム | カルシウム<br>ミリグラム | 塩分<br>グラム |     |     |
|--------------------|-------------------|---|----------------------------|--------------------|-------------------------|----------------------------|-------------|--|--------------------|------------------------|--------------------------------------|--------------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-----------|-----|-----|
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             | 赤(あか)                                  |                    | 緑(みどり)                 |                                      | 黄(き)         |   |                                |              |                |           |     |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             | おもにからだをつくる                             |                    | おもにからだのちょうしをととのえる      |                                      | おもにエネルギーになる  |   |                                |              |                |           |     |     |
| 1群<br>魚・肉・卵・大豆製品など | 2群<br>牛乳・小魚・海そうなど | 3群<br>緑黄色野菜   | 4群<br>その他の野菜・くだもの          | 5群<br>こく類・いも類・砂糖など | 6群<br>油など               |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                |              |                |           |     |     |
| 1                  | 水                 | 2月に入り、まだまだ厳しい寒さが続きます。冬にとれる野菜は、からだを温める効果があります。今日からはからだの中から温まるように白ねぎなど、冬野菜を入れたカレーうどんにしています。 | 大山小麦<br>コッペパン              |                    | トンカツ                    | カレーうどん<br>らっちゃんサラダ         |             | ぶたにく<br>とりにく<br>ちくわ<br>かまぼこ            | ぎゅうにゅう<br>わかめ      | にんじん                   | たまねぎ<br>しいたけ<br>みょうろ                 | キャベツ<br>しろねぎ | パン<br>じゃがいも<br>ごむぎこ<br>さとう<br>じゃがいもでんぷん | うどん<br>ばんこ<br>さとう<br>じゃがいもでんぷん | あぶら          | 小学校<br>616     | 24.7      | 331 | 3.8 |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 中学校<br>730   | 28.4           | 355       | 4.4 |     |
| 2                  | 木                 | 白菜は、ビタミンやミネラル類がバランスよく含まれている野菜です。また、食物繊維が豊富に含まれ、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。                      | ご飯                         |                    | はまちの<br>レモンソースかけ        | さといものみそ汁<br>はくさいのなめこ煮      |             | はまち<br>みぞ                              | ぎゅうにゅう             | にんじん                   | だいこん<br>しろねぎ<br>はくさい<br>しいたけ         | なめこ<br>レモン   | ごめ<br>さといも<br>さとう                       |                                | 634          | 23.4           | 304       | 1.8 |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 735          | 25.3           | 319       | 1.9 |     |
| 3                  | 金                 | 2月3日は、節分です。今日は、手巻きご飯の具とご飯を、のりで巻いて恵方巻きをつくってみてください。恵方巻きは、節分に食べる太い巻きすしのことをいいます。              | ご飯                         |                    | 手巻きご飯<br>の具             | 梅ふのすまし汁<br>きんぴらごぼう         | 節分豆         | ウインナー<br>どうふ<br>さつまいも<br>だいず           | ぎゅうにゅう<br>のり       | にんじん<br>いんげん           | たまねぎ<br>しろねぎ<br>えのき<br>ごぼう<br>うめ     |              | ごめ<br>い<br>つきこんにやく<br>ごま<br>さとう         | あぶら                            | 694          | 25.8           | 309       | 2.5 |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 821          | 29.3           | 328       | 3.0 |     |
| 6                  | 月                 | おからは、大豆が原料となって作られる食品です。カルシウムを多く含んでいて、気持ちを落ち着かせてくれる働きがあります。                                | 麦ご飯                        |                    | 若鶏肉の<br>鳥取タルタルソース<br>かけ | 酒ノ津わかめの<br>すまし汁<br>おからの炒り煮 |             | とりにく<br>どうふ<br>おから<br>あぶらあげ            | ぎゅうにゅう<br>わかめ      | にんじん                   | たまねぎ<br>れんこん<br>しいたけ<br>みょうろ         |              | ごめ<br>い<br>つきこんにやく<br>じゃがいもでんぷん<br>さとう  | ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら              | 622          | 21.3           | 290       | 2.0 |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 716          | 23.8           | 300       | 2.2 |     |
| 7                  | 火                 | ちゃんちゃん焼きは、さけなどの魚と野菜と一緒に鉄板で焼いて、みそで味付けした料理で、北海道の漁師町で古くから食べられていた郷土料理です。                      | ご飯                         |                    | さけの<br>ちゃんちゃん焼き         | じゃがいものみそ汁<br>キャベツのこんぶ和え    |             | さけ<br>みぞ                               | ぎゅうにゅう<br>こんぶ      | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>もやし          |              | ごめ<br>じゃがいも<br>さとう                      |                                | 696          | 25.9           | 325       | 2.7 |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 774          | 27.4           | 334       | 3.0 |     |
| 8                  | 水                 | 毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。今日のかみかみメニューは、『ポークビーンズ』です。よくかんで食べることで脳を刺激し、集中力のアップにつながります。             | 大山小麦<br>コッペパン              |                    | 白ねぎグラタン                 | ポークビーンズ<br>にんじんのサラダ        |             | ホキ<br>チーズ<br>だいず<br>ぶたにく               | ぎゅうにゅう             | にんじん<br>パセリ            | たまねぎ<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>だいこん         | しめじ<br>コーン   | パン<br>じゃがいも<br>ばんこ<br>さとう               | バター<br>あぶら                     | 759          | 34.3           | 373       | 3.0 |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 871          | 39.2           | 397       | 2.2 |     |
| 9                  | 木                 | かす汁は、酒粕を入れて煮込んだ日本の汁物料理です。酒粕は、お米から作られています。腸の働きを助けて、おなかのそうじをしてくれる働きがあります。                   | ご飯                         |                    | いわしの<br>かば焼き            | 万葉かす汁<br>だいこんのべっこう煮        |             | いわし<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>どうふ<br>みぞ      | ぎゅうにゅう             | にんじん                   | しょうが<br>はくさい<br>しろねぎ<br>だいこん<br>えだまめ | しめじ          | ごめ<br>ごむぎこ<br>じゃがいもでんぷん<br>さとう          | あぶら                            | 690          | 26.9           | 324       | 2.7 |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 712          | 28.3           | 339       | 3.1 |     |
| 10                 | 金                 | 小松菜は、寒さに強い今が旬の冬野菜です。カルシウムを多く含んでいて、骨を丈夫にしたり、筋肉をスムーズに動かす働きがあります。                            | 黒米ご飯                       |                    | ココロ<br>ステーキ             | キャロット<br>ポタージュ<br>こまつなのソテー |             | ぶたにく<br>だいず<br>みぞ<br>ベーコン              | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう | にんじん<br>こまつな<br>パセリ    | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ                 |              | ごめ<br>くろまい<br>じゃがいも<br>じゃがいもでんぷん<br>さとう | あぶら                            | 633          | 30.0           | 308       | 3.2 |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 729          | 33.0           | 325       | 3.5 |     |
| 13                 | 月                 | れんこんは、カリウムという栄養素が含まれています。カリウムには、筋肉の動きをスムーズにする働きがあります。                                     | ご飯                         |                    | 豆腐のメンチカツ                | かきたま汁<br>根菜のケチャップ煮         |             | たまご<br>どうふ<br>とりにく<br>みぞ               | ぎゅうにゅう             | にんじん                   | たまねぎ<br>えだまめ<br>しろねぎ<br>れんこん<br>えのき  |              | ごめ<br>じゃがいも                             | あぶら                            | 628          | 25.1           | 300       | 2.3 |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 751          | 29.3           | 318       | 2.6 |     |
| 14                 | 火                 | さわらは、成長する上で名前が変わる出世魚の一種です。さわらになる前は、さごし(50cm前後)・やなぎ(50~60cmまで)といわれています。                    | ご飯                         |                    | さわらの<br>塩こうじ焼き          | 豚汁<br>こまつなの炒め物             | シュー<br>クリーム | さわら<br>ぶたにく<br>たまご<br>みぞ               | ぎゅうにゅう<br>れんにゅう    | にんじん<br>こまつな           | だいこん<br>はくさい<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>コーン  |              | ごめ<br>ごむぎこ                              | あぶら                            | 583          | 26.6           | 318       | 2.4 |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 673          | 29.0           | 335       | 2.6 |     |
| 15                 | 水                 | だいこんは、春、夏、秋、冬と季節によって収穫される種類が違います。秋から冬の寒い時期のだいこんは、みずみずしく甘みが強いだいこんです。                       | (小)<br>揚げパン<br>(中)<br>黒糖パン |                    | フランクフルト                 | はくさいスープ<br>だいこんサラダ         |             | あいがもにく<br>とりにく<br>ぶたにく<br>ツナ<br>きなこ(小) | ぎゅうにゅう             | にんじん<br>チンゲンサイ<br>こまつな | はくさい<br>たまねぎ<br>だいこん<br>ごぼう          |              | パン<br>さとう(小)<br>こくとう(中)                 | あぶら(小)                         | 646          | 23.0           | 282       | 2.0 |     |
|                    |                   |   |                            |                    |                         |                            |             |  |                    |                        |                                      |              |   |                                | 753          | 26.1           | 295       | 4.0 |     |



# 平成29年 2月 予定献立表



今月のめあて

## 食事と健康のかかわりを知ろう



国府学校給食センター

| 日  | 曜日 | ひとこと<br>メッセージ  | 主食                         | 牛乳 | 主菜                           | 副菜                           | その他 | たべものののはたらき                         |                        |                             |                                      |  |                   | エネルギー<br>キロカロリー | たんぱく質<br>グラム | カルシウム<br>ミリグラム | 塩分<br>グラム  |
|----|----|--|----------------------------|----|------------------------------|------------------------------|-----|------------------------------------|------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--|-------------------|-----------------|--------------|----------------|------------|
|    |    |  |                            |    |                              |                              |     | 赤(あか)                              |                        | 緑(みどり)                      |                                      | 黄(き)                                     |                   |                 |              |                |            |
|    |    |  |                            |    |                              |                              |     | おもにからだをつくる                         |                        | おもにからだのちょうしをととのえる           |                                      | おもにエネルギーになる                              |                   |                 |              |                |            |
|    |    |  |                            |    |                              |                              |     | 1群<br>魚・肉・卵・大豆製品など                 | 2群<br>牛乳・小魚・海そうなど      | 3群<br>緑黄色野菜                 | 4群<br>その他の野菜・くだもの                    | 5群<br>こく類・いも類・砂糖など                       | 6群<br>油など         |                 |              |                |            |
| 16 | 木  | 今日のカレーは、災害時の備蓄用カレーです。災害が起きた場合に備えて、アレルギーのある人もみんなが食べられる、野菜がたっぷり入ったカレーです。                                   | 麦ご飯                        |    | いかフライ                        | 繋給カレー<br>ポテトサラダ              |     | いか                                 | ぎゅうにゅう                 | にんじん                        | たまねぎ<br>えだまめ<br>コーン                  | ごめ<br>むぎ<br>ばんこ<br>ごむぎこ<br>じゃがいも         | ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら | 646<br>753      | 23.0<br>26.1 | 282<br>295     | 2.0<br>4.0 |
| 17 | 金  | 毎月19日は、食育の日『とっとりふるさと探検日』です。今月のふるさと探検食材は、鹿野町の白ねぎです。白ねぎに含まれるアリシンという栄養素は、病気の抵抗力を高めてくれる働きがあります。              | ご飯                         |    | 若鶏肉の<br>白ねぎソース<br>かけ         | けんちん汁<br>ひじきの炒り煮             |     | とりにく<br>どうふ<br>さつまあげ               | ぎゅうにゅう<br>ひじき          | にんじん<br>ねぎ<br>いんげん          | しろねぎ<br>だいこん<br>はくさい<br>しいたけ<br>ごぼう  | ごめ<br>ごま<br>さとう                          | あぶら               | 629<br>702      | 30.6<br>33.2 | 351<br>371     | 3.9<br>4.4 |
| 20 | 月  | 雨滝豆腐ハンバーグは、国府給食センターで手作りをしました。国府町雨滝の天然水を使って作られた雨滝豆腐を使って作りました。   | ご飯                         |    | 雨滝豆腐<br>ハンバーグ                | ココロ野菜スープ<br>五目煮豆             |     | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>どうふ<br>さつまあげ      | だいす<br>いか<br>ぎゅうにゅう    | にんじん<br>パジル<br>こまつな<br>いんげん | たまねぎ<br>だいこん<br>しいたけ<br>れんこん         | ごめ<br>じゃがいも<br>ばんこ<br>さとう                |                   | 708<br>836      | 27.0<br>31.4 | 372<br>411     | 1.8<br>2.1 |
| 21 | 火  | 今日は、いつも給食に鳥取港で水揚げされた魚を提供して下さっている、中村商店さんより特別に小学6年生のみ、若松葉がにをいただきました。そして今日のお汁は、福部産のおいしい食材をたくさん使用した福部のお宝汁です。 | ご飯                         |    | さばの塩焼き<br>(小学6年生のみ)<br>若松葉がに | 福部のお宝汁<br>根菜の炒め煮             |     | さば<br>とりにく<br>かに(小学6)<br>なると<br>みそ | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>いんげん                | はくさい<br>だいこん<br>しろねぎ<br>ごぼう          | ごめ<br>さといも<br>つきこんにやく<br>さとう             | あぶら               | 620<br>707      | 27.4<br>29.9 | 384<br>404     | 3.4<br>3.9 |
| 22 | 水  | ブロッコリーに含まれているビタミンCの量は、野菜の中でもトップクラスです。特に旬の今の時期は、ビタミンCがたっぷり含まれています。ビタミンCは、かぜなどの病気をからだを守る働きがあります。           | (小)<br>黒糖パン<br>(中)<br>揚げパン |    | 肉団子の<br>ケチャップがらめ             | わかめスープ<br>ブロッコリーサラダ          |     | とりにく<br>ぶたにく<br>きなこ(中)             | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ブロッコリー    | たまねぎ<br>キャベツ<br>カリフラワー<br>えのき        | パン<br>ばんこ<br>じゃがいもでんぷん<br>さとう<br>こくとう(小) | あぶら(中)            | 753<br>903      | 26.5<br>31.4 | 300<br>320     | 3.4<br>4.0 |
| 23 | 木  | 鶏の産むたまご(鶏卵)は、良質なたんぱく質や、ビタミン・ミネラルがたくさん含まれていて、栄養価の高い食品であることから『完全栄養食品』ともいわれます。                              | ご飯                         |    | 手作りの<br>たまご焼き                | 肉じゃが<br>くきわかめ和え              |     | たまご<br>ハム<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>くきわかめ | にんじん<br>いんげん                | たまねぎ<br>えだまめ<br>しいたけ<br>キャベツ         | ごめ<br>じゃがいも<br>つきこんにやく<br>さとう            | あぶら               | 594<br>685      | 24.1<br>25.9 | 313<br>328     | 2.4<br>2.8 |
| 24 | 金  | ばばちゃんは、地元鳥取でしか味わうことのできない幻のイッピンとも言われるほど、希少価値の高い魚です。今日は、ばばちゃんのみそ汁にしています。                                   | ご飯                         |    | かれいの<br>甘酢かけ                 | ばばちゃんのみそ汁<br>ほうれんそうの<br>煮びたし |     | かれい<br>ばばちゃん<br>どうふ<br>あぶらあげ<br>みそ | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ほうれんそう              | だいこん<br>しろねぎ<br>もやし                  | ごめ<br>ごむぎこ<br>じゃがいもでんぷん<br>さとう           | あぶら               | 637<br>752      | 26.3<br>30.8 | 311<br>330     | 2.4<br>2.8 |
| 27 | 月  | 麦は、食物繊維の一種であるβ-グルカンといわれる栄養素が含まれており、免疫力をアップさせ、かぜやインフルエンザの予防に効果があるといわれています。                                | 麦ご飯                        |    | ささみの<br>香り焼き                 | 国府まいたけ入り<br>はるさめスープ<br>大学いも  |     | ささみ<br>ベーコン                        | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>パセリ<br>ほうれんそう       | しいたけ<br>たまねぎ<br>コーン                  | ごめ<br>むぎ<br>さつまいも<br>はるさめ<br>ばんこ         | ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら | 613<br>734      | 26.0<br>31.1 | 349<br>383     | 2.9<br>3.7 |
| 28 | 火  | 今日は、かみかみ献立です。酢の物の中には、よくかんで食べてもらうようにたこや切干大根を入れています。意識して、よくかんで食べましょう。                                      | ご飯                         |    | さけの塩焼き                       | すき焼き<br>切干大根とたこの<br>酢の物      |     | さけ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>たこ<br>どうふ   | ぎゅうにゅう                 | にんじん                        | はくさい<br>たまねぎ<br>だいこん<br>しいたけ<br>しろねぎ | ごぼう<br>えのき<br>ごめ<br>しらたき<br>ごま<br>さとう    | あぶら               | 643<br>751      | 30.1<br>34.0 | 372<br>403     | 2.2<br>2.5 |

太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。

国府学校給食センター