

【今月の鳥取市の給食目標】

食事と健康のかかわりを知ろう！



| 日 | 曜日 | ひとことメッセージ | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザート その他 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー キロカロリー Kcal | たんぱく質 グラム g | カルシウム ミリグラム mg | 塩分 グラム g |
|----|----|--|---------------------|----|-----------------------------------|----------------------------------|--|----------------------------|---|--|--|------------------|------------|-------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
| | | | | | | | | 1群 主にたんぱく質 | 2群 主に無機質 | 3群 主にカロテン | 4群 主にビタミンC | 5群 主に炭水化合物 | 6群 主に脂質 | | | | |
| | | | | | | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 | | | | |
| 2 | 月 | パンに乳とかぶり付いていませんか？パンは一日欠かずに食べていただくのが食事のマナーです。パンを手で持って食べるので、給食の前には、石けんでいいいに手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふいてください。 | 黒糖パン | | しるみぎかな 白身魚フライ | クリームスパゲッティー フルーツミックス | ホキ ベーコン | スキムミルク ぎゆうにゆう | にんじん パセリ | たまねぎ しめじ はくさい もも パイン みかん | こむぎ さとう パンこ さとう スパゲッティー こんにやく | ショートニング あぶら | 小学校 658 | 26.3 | 327 | 2.5 | |
| 3 | 火 | きょう「節分の献立」です。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が移り替わる節日を示します。昔、疫病などをたらす鬼の目には投げつけて鬼を退治できたことでは「魔滅」に通じ、豆まきは無病息災を祈る意味があります。 | 手巻き酢飯 | | 手巻きの具 うめ 梅ふのすまし汁 きんぴらごぼう | てま 手巻きのり 節分豆 | ウインナー たまご だいず かまぼこ とうふ くらまめ さつまあげ | こんぶ ぎゆうにゆう のり わかめ | にんじん いんげん | きゆうり うめ たまねぎ えのき ごぼう しろねぎ ほししいたけ | こめ なまふ こんにやく さとう | ごま ごまあぶら | 621 | 24.2 | 340 | 3.7 | |
| 4 | 水 | いしかり せき さんち いしかり しんせん なま せき 石狩汁は、鮭の産地、石狩で新鮮な生の鮭やいつもは捨ててしまなかばね あたま な中骨や頭などの「あら」も使用して、料理のうま味を倍増させるみそ味、ほっかいどうのきょうとり、きょう ぎょう しょう しょう そ味の北海道の郷土料理です。今日は、給食用にアレンジしています。 | ごはん | | キャベツ入平つくね | いしかり じる 石狩汁 さんしよくあ 三色和え | とりにく ぶたにく かつお さけ みそ | ぎゆうにゆう | ひろしま な ぎょうな だいこん な にんじん ごまつな コーン | だいこん はくさい しろねぎ しょうが キャベツ コーン | こめ さとう | あぶら | 603 | 22.5 | 335 | 3.2 | |
| 5 | 木 | あま せい とうふ お家で麻婆豆腐をつくりませんか？今は、豆腐を入れるだけで簡単に出来る「麻婆豆腐の素」もあります。給食の麻婆豆腐は豚ミンチやにらなどの野菜を炒め、中華の調味料を何種類か合わせてつくります。 | ごはん | | 麻婆豆腐 | しろ 白ねぎスープ キャベツのカシューナッツ炒め | とうふ ぶたにく みそ かまぼこ ベーコン | ぎゆうにゆう | たまねぎ きくらげ コーン | こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ | ごまあぶら カシューナッツ あぶら | 670 | 26.8 | 419 | 3.4 | | |
| 6 | 金 | ほたけ にく 「畑の肉」と呼ばれる大豆を発酵させたのが納豆です。納豆ボールは味付けにみそを使っているのので少し焦げやすいですが、外はカリッと、中はふわっとした食感がいいですよ。 | ごはん | | 納豆ボール | もずくのすまし汁 い とうふ 炒り豆腐 | なつとう たまご ぎゆうにく ぶたにく おから とうふ かまぼこ こうやとうふ | ぎゆうにゆう もずく ひじき | ねぎ ほうれんどう にんじん いんげん | しろねぎ たまねぎ コーン えのき もやし ほししいたけ たまねぎ | こめ でんぶん さとう | あぶら | 658 | 27.9 | 328 | 2.0 | |
| 9 | 月 | ふゆ しゆん 冬が旬のプロコリーは、植物でいうと、花のつぼみ部分です。カロテンとビタミンCを多く含んでいるので、風邪の予防や病気になるにいいに体にしてくれます。毎日少しずつでも食べてほしい野菜です。 | キャロット こめ 米粉パン | | て 照り焼きチキン | はくさいとベーコンのスープ プロコリーサラダ | とりにく ベーコン まぐろ | スキムミルク ぎゆうにゆう | にんじん プロコリー | しょうが はくさい たまねぎ しめじ こめ むぎ さとう さといも | ショートニング ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング | 638 | 31.0 | 309 | 3.3 | | |
| 10 | 火 | さわらは魚へんに春と書いて「鱈」といい、春を告げる魚といわれています。味があっさりしているので、いろいろな味付けをして食べます。今日は、カレー粉を付けて焼き上げています。 | ごはん | | さわらのカレー焼き | じゃがいものみそ汁 い に おからの炒り煮 | さわら あぶらあげ みそ おから とりにく | ぎゆうにゆう のり | パセリ にんじん ねぎ | たまねぎ えのき ほししいたけ ごぼう しろねぎ | こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう | バター あぶら | 682 | 26.3 | 319 | 2.0 | |
| 12 | 木 | きゆうよく しょう 給食で使用するらっきょうは、鳥取市福部町で生産されています。福部のらっきょうは、しゃきしゃきとした歯ごたえがあり、白く輝いているのが特徴で「砂丘の宝石」といわれています。 | ごはん | | 豆腐ハンバーグ | やさしい 野菜たつぷりシチュー らっきょうサラダ | ぎゆうにく ぶたにく とうふ たまご とりにく かまぼこ | ぎゆうにゆう | にんじん プロコリー パセリ | たまねぎ しいたけ しめじ しろねぎ はくさい らっきょう きゆうり キャベツ | こめ むぎ パンこ さとう でんぶん じゃがいも | オリーブあぶら あぶら | 714 | 30.0 | 383 | 1.7 | |
| 13 | 金 | 「出世魚」って知っていますか？魚が出世するってどういうこと？実は、成長すると呼び名が変わる魚の事を「出世魚」といいます。「はまち」は80cm以上成長すると「ぶり」と呼ばれます。 | ごはん | | はまちの梅肉焼き | さけ っ 酒の津わかめのみそ汁 だいこんの甘辛煮 | はまち みそ あぶらあげ とうふ やさしいあげ | ぎゆうにゆう わかめ | にんじん ごまつな ねぎ いんげん | うめ たまねぎ えのき だいこん | こめ さとう ガトーシヨコラ | あぶら | 753 | 28.5 | 344 | 2.9 | |
| | | | | | | | | | | | | | 878 | 31.8 | 377 | 3.5 | |

ふとじ けたかちよう そだ た もの よてい しゆうかくじゆうきよう へんこう ばあい
太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成27年 2月 学校給食予定献立表

その2

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

食事と健康のかかわりを知ろう！



| 日 | 曜日 | ひとことメッセージ | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザート その他 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー キロカロリー Kcal | たんぱく質 グラム g | カルシウム ミリグラム mg | 塩分 グラム g |
|----|----|--|-----------------------|----|----------------------|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|---------------------------|---|--|---|-------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
| | | | | | | | | 1群 主にたんぱく質 | 2群 主に無機質 | 3群 主にカロテン | 4群 主にビタミンC | 5群 主に炭水化物 | 6群 主に脂質 | | | | |
| | | | | | | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 | | | | |
| 16 | 月 | ポトフは、肉と野菜をじっくり煮込んだフランス料理で、日本でいう「おでん」のようなものです。気高産だいこん、にんじんをじっくり煮込んでいますので、野菜の旨みを味わってくださいね。 | コッパパン | | チキンピカタ | ポトフ ブロッコリーのしょうが炒め | いちご& マーガリン | ささみ たまご ベーコン | スキムミルク ぎゅうにゅう | パセリ にんじん ブロッコリー | コーン エリンギ たまねぎ セロリ | こむぎこ さとう じゃがいも いちご& マーガリン | ショートニング オリーブあぶら | 小学校 626 | 28.8 | 306 | 3.1 |
| 17 | 火 | あかかれいは、腹が赤いので赤がれいといひます。普段、海の底にじっと隠れていて敵が近づくと勢いよく逃げるかれい。白身魚の白身にくまら根が、うみそ、さかなのお肉は筋力があり、海の底に住む魚に多いです。 | ごはん | | あかかれいの から揚げ | 肉じゃが だいこんの梅しそ和え | | あかかれい ぎゅうにく ぶたにく やさしいあげ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん ブロッコリー | たまねぎ だいこん キャベツ うめ | こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく | あぶら ドレッシング | 672 | 29.8 | 299 | 2.7 |
| 18 | 水 | 今日は「食育の日」です。よくかんで食べるように、地元の旬の野菜をたくさん入れて、セレクトデザートにしています。残さず食べてください。 | わかめ げんまいはん 玄米ご飯 | | サイコロステーキ | はくさいと大根のキムチスープ チャブチェ | セレクトデザート (A)エクレア (B)伊予柑タルト | ぎゅうにく たら ぶたにく たまご | わかめ ぎゅうにゅう | にら にんじん ねぎ | はくさい たまねぎ ほししいたけ えのき だいこん | ごめ さとう げんまい はさめ エクレア いよかんタルト | ごまあぶら あぶら | 777 | 27.6 | 350 | 3.6 |
| 19 | 木 | 今日は「食育の日」です。今月のとっとりふるさと探検の食材は青谷町で栽培された古代米です。ほんのり紫色に炊き上げています。いつもとひと味違った味、風味を味わってくださいね。 | ごだいまいはん 古代米ご飯 | | さわらのからや ピラ辛焼き | しる つみれ汁 きりぼだいこん ふくに 切干大根の含め煮 | | さわら あじ はんぺん たまご はまち さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん | しょうが にんにく たまねぎ ごぼう だいこん えのき やし しょうが きりぼだいこん ほししいたけ | ごめ ごくまい さとう でんぶん こんにやく | あぶら | 647 | 32.7 | 376 | 2.5 |
| 20 | 金 | 今日のカレーに入っているカリフラワーは、「キャベツの花」という意味で、つばみがたくさんついた花野菜の1つです。ビタミンCを多く含む、風邪予防や肌の調子を整える効果があります。 | むぎはん 麦ご飯 | | キャベツミンチ | はなやさい 花野菜カレー さけつ 酒の津わかめサラダ | | とりにく ぎゅうにく ぶたにく | ぎゅうにゅう わかめ こんぶ あかどさかり しろどさかり | にんじん ブロッコリー | たまねぎ カリフラワー にんにく やし キャベツ きゅうり | あぶら | 747 | 21.8 | 462 | 3.3 | |
| 23 | 月 | 給食に登場回数が多い野菜の1つ、「にんじん」をサラダにしました。鮮やかなオレンジ色が料理を引き立てくれます。今日は、くるみを加えて、食感が良くなるようにしました。 | ごめこ 米粉パン | | アンサンブルエッグ | しる 白ねぎポタージュ キャロットサラダ | | たまご ベーコン チーズ とりにく | スキムミルク ぎゅうにゅう | ブロッコリー にんじん パセリ | コーン たまねぎ しょうが しめじ えだまめ きゅうり | ごめ こむぎたんぱく さとう さといも じゃがいも | ショートニング ノンエッグ マヨネーズ あぶらくるみ ドレッシング | 700 | 28.2 | 355 | 3.3 |
| 24 | 火 | ごまは、脳細胞に必要な栄養素がたくさん入っていますが、よくかんで、皮を破らないとその効果はないので、しっかりとカミしてください。そして、ごまの香ばしさを楽しんでくださいね。 | しょうが そばろご飯 | | いわしのごま揚げ | なめこのみそ汁 ひじきの炒り煮 | | とりにく いわし どうふ あぶらあげ さつまあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん いんげん ねぎ | しんしょうが だいこん なめこ ほししいたけ | ごめ さとう こむぎこ こんにやく | ごま あぶら | 763 | 31.0 | 563 | 2.7 |
| 25 | 水 | しょうがには魚や肉などの臭みをとる消臭作用、細胞の増殖を抑える抗菌作用があるので、よく給食に使用しています。今日のさばのしょうが焼きにも、気高産のしょうがを使っています。 | ごはん | | さばのしょうが焼き | ちくぜんに 筑前煮 キャベツのみそ炒め | | さば さつまあげ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん いんげん チンゲンさい | しょうが だけのご ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ | ごめ こんにやく さといも さとう | あぶら ごまあぶら | 636 | 27.4 | 316 | 3.3 |
| 26 | 木 | 小松菜は、東京の小松川周辺で作られていたことから、徳川吉宗が「小松菜」という名前をつけたとか。カルシウムを多く含むカロテンやビタミンCも豊富なので毎日でも食べて欲しい野菜のひとつです。 | むぎはん 麦ご飯 | | ぎゅうにく いた に 牛肉の炒め煮 | こまつな 小松菜のみそ汁 ごぼうナッツ | | ぎゅうにく あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン ごぼう ねぎ | にんにく エリンギ えのき たまねぎ ただのこ ごぼう | ごめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ | あぶら アーモンド | 647 | 24.4 | 359 | 2.2 |
| 27 | 金 | だいこんは、1年中栽培されますが、冬が旬のだいこんは甘みが増しておいしいです。日本が一番多くつくれる、煮物、汁物や漬物のきりぼだいこんが、たてで加工されて食べられています。 | ごはん | | ますの塩焼き | みそおでん ほうれんそうのり酢和え | | ます まぐろ とりにく やさしいあげ うずらたまご みそ | ぎゅうにゅう こんぶ のり | にんじん ほうれんそう | しょうが だいこん キャベツ もやし | ごめ さといも こんにやく さとう | あぶら ごま | 631 | 28.5 | 322 | 2.0 |

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。