



暦の上では春を迎える2月ですが、寒い日が続いています。気温が低く空気が乾燥していると、かぜやインフルエンザのウイルスの活動が活発になり、体調を崩す人が多くなります。手洗い・うがいをし、バランスの良い食事や休養を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

バランスの良い日本の伝統食材
「まごは(わ)やさしい」とは、健康的な食事に役立つ日本の伝統的な食材を覚えやすくした言葉です。積極的に食べましょう！

まご類・豆製品
やさい



わかめ (海藻類)
しいたけ (きのこ類)
いも

どの食材も手に入りやすく、ビタミン・ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

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・むつの基礎食品群						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					
2	月	ご飯	牛乳	らっきょう コロッセ	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	デザート ほか	ぎゅうにく あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにく ひじき	にんじん こまつな	だいこん えだまめ しょうが	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	小学校 646	小学校 19.0	小学校 17.7	小学校 2.3	●らっきょうコロッセについて...今日は鳥取市で作られたらっきょうがたっぷり入ったコロッセです。昨年、鳥取砂丘でらっきょうが作られ始めて100周年を迎えました。地元の恵みを味わっていただきます。
3	火	ご飯	牛乳	いわしの煮付け	吉野汁 かのにの酢の物	デザート 節分豆	いわし とりにく かに せつぶんまめ	ぎゅうにく いわし	にんじん ほうれんそう	ごぼう はいくさい しろねぎ えのきたけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	640	28.5	15.1	2.5	★節分献立★...節分にいわしの頭を 柊の枝に刺して家の門などに飾る風習があるのは、いわしのおいと柊のトゲを見て邪気が逃げるからと言われている。今日は鳥取県で水揚げされたいわしを煮付けにしました。
4	水	コッペパン	牛乳	チリコンカン	はくさいのスープ ジャーマンながいも		だいたい ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにく はくさい	にんじん トマト こまつな パセリ	たまねぎ にんにく はくさい エリンギ かぶ しいたけ	コッペパン でんぷん ながいも	あぶら	570	22.6	19.6	2.9	●チリコンカンについて...チリコンカンはアメリカ南部に伝わる料理で、学校給食の人気メニューのひとつです。たんぱく質や鉄分・カルシウム、食物繊維が多く含まれている鳥取県産の大豆をたっぷり使っています。
5	木	ご飯	牛乳	赤がれの 白ねぎあんかけ	五目煮 ほうれんそうののり和え		あかがれ とりにく さつまあげ	ぎゅうにく のり	にんじん ほうれんそう	しろねぎ だいこん キャベツ	ごはん でんぷん こんにやく こむぎこ	あぶら	677	28.3	15.7	2.2	●ほうれんそうののり和えについて...”ほうれんそう”や”のり”には鉄分が多く含まれています。今日は、鉄分の吸収をよくするために、ビタミンCが多く含まれているキャベツといっしょに和え物にしました。
6	金	ご飯	牛乳	チキン南蛮	はるさめスープ チンゲンサイの炒め物	デザート (中) ヨーグルト	とりにく かまぼこ	ぎゅうにく (中)ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし きくらげ スイートコーン キャベツ たまねぎ	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら	593	22.7	10.8	2.4	●はるさめについて...はるさめは春に降る細い雨に似ていることから”はるさめ”と呼ばれるようになりました。多く含まれる成分は炭水化物やマグネシウム・カルシウムで、疲労回復や脳の栄養源となります。
9	月	ご飯	牛乳	さわらの照り焼き	ちゃんこ鍋 即席漬け		さわら とりにく	ぎゅうにく こんぶ	にんじん だいこん えのきたけ しろねぎ もやし	ごはん しらたまもち	あぶら	656	26.9	14.6	2.3	●ちゃんこ鍋について...ちゃんこ鍋は勝負の世界に生きる力士の料理です。今日は縁起を担いで”手がつかない”(二本足)の「鶏肉」や「白星」を連想する「白玉もち」、栄養価の高い旬の野菜をたくさん入れました。	
10	火	玄米ご飯	牛乳	若鶏肉の から揚げ	なめこのすまし汁 切干大根のソース炒め		とりにく どうふ ちくわ	ぎゅうにく あおのり	ほうれんそう にんじん たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	なめこ たまねぎ さとう こむぎこ	けんまいごはん でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	701	25.2	25.1	2.2	●切干大根について...切干大根は、細長く切っただいこんを乾燥させることにより、甘みと風味が増し長く保存ができるように工夫された日本の伝統的な保存食です。今日は鳥取県産の切干大根を使用しています。
12	木	ご飯	牛乳	さばの みぞれかけ	さつまいものみそ汁 高野豆腐の卵とじ		さば みそ かまぼこ たまご	ぎゅうにく さつまいも	にんじん ほうれんそう	だいこん えだまめ しろねぎ たまねぎ	ごはん さつまいも こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	708	27.2	20.9	2.7	●高野豆腐について...高野豆腐の歴史は古く、鎌倉時代から食べられています。軽くて保存性がよいので重宝されていました。また、不足しがちな鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。
13	金	ご飯	牛乳	デミグラスソース ハンバーグ	白ねぎのスープ ポテトサラダ	デザート ガトー ショコラ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにく トマト	にんじん こまつな ブロッコリー	しろねぎ かぶ たまねぎ はくさい しめじ	ごはん さとう じゃがいも ガトーショコラ	ノンエッグマヨネーズ	764	24.8	24.0	2.4	●14日はバレンタインデーです。毎日きちんと給食を食べてくれるみなさんへありがとうの気持ちをこめて、デザートにガトーショコラをつけました。

*食品分類表の赤字は、鳥取市産の食べ物です。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」「給食レシビ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Groups (1-6), Energy, Protein, Fat, Salt, and a detailed description of the menu item and its nutritional benefits.

*食品分類表の赤字は、鳥取市産の食べ物です。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」「給食レシビ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。