

平成26年度 2月学校給食予定献立表

食事と健康のかかわりを知ろう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・卵類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・豆類)	6群(油脂)				
2月	★ホイコーロー 中華料理で、ゆで豚のみそ炒めのことです。漢字では、回す鍋の肉(回鍋肉)と書きま すが、回鍋とは鍋を回転させるのではなく、一度調理したものを再び鍋にもどして 調理をするということです。	ご飯		ホイコーロー	スーミータン さといもといかの中華煮	ふたにく みそ たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ コーン だいこん	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら	小学校 667 中学校 775	26.5 30.5	294 309	2.5 3	
3火	★節分 立春の前日に鬼などの災いをもたらす厄神を追い払い、福を招くため の行事です。『鬼は外、福は内』と言って豆をまき、年の数だけ豆を 食べ、健康を願います。今日は節分献立です。	ご飯		いわしの かば焼き	かす汁 小松菜の磯びたし	いわし だいず ベーコン あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ こまつな	しょうが はくさい だいこん	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	746 847	28.1 30.8	401 431	2.1 2.4	
4水	★今月のめあては「食事と健康のかかわりを知ろう！」 『食』は人を良くすると書くように、食事とわたしたちの健康とはとても 大切なかかわりがあります。食べ物には、それぞれ栄養素があり、働きが あります。たとえば、牛乳・肉・魚・大豆などのたんぱく質は、寒さに対 する抵抗力を高め、からだを温めます。また、緑黄色野菜に含まれるビタ ミンAや野菜・いも類に含まれるビタミンCは、風邪のウイルスに負けな いからだをつくりまします。バランスのよい食事を心がけ、元気に寒い季節を 乗り切りましょう！	米粉パン		チキンの フレーク焼き	カレーうどん 雪のサラダ	とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しゅんぎく	たまねぎ ごぼう ゆず コーンフレーク うどん こんにゃく	パン さとう パンこ アーモンド	マヨネーズ	742 840	39.1 43.0	351 376	3.0 3.5	
5木	★朝ご飯の働き みなさんは、毎日朝ご飯を食べていますか？1日の活動源は、朝ご飯から始ま ります。朝ご飯を食べると、脳や体、おなかの目覚ましのスイッチが入ります。 また、毎日決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。	ご飯		わかさぎ 南蛮漬け	薫込みおでん ほうれんそうのおかか和え	わかさぎ がんも うすらたまご つくね かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい きゅうり	ごはん こんにゃく こむぎこ さとう	あぶら	637 739	25.1 28.8	495 550	2.2 2.6	
6金	★朝ご飯の働き しっかり食べて、元気がよくなる1日をスタートしましょう。	すぎやき ご飯		さばの みりん焼き	わかめのみそ汁 けんちん煮	ぎゅうにく さば とうふ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ いんげん	しょうが えだまめ ごぼう たまねぎ だいこん	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	640 742	28.0 32.4	369 399	2.2 2.6	
9月	★はるさめ 「はるさめ」のものは、いもやまめのでんぷんです。どんな「はるさめ」があるのかと いうと、日本はるさめ、中国はるさめ、タイはるさめがあり、でんぷんの原料が違いま す。給食は、じゃがいもとさつまいものででんぷんから作られる日本はるさめです。	ご飯		はまちの和風 ドレッシングか け	利久汁 じゃがいもきんぴら	はまち みそ あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ パセリ いんげん	ごぼう しめじ だいこん いよかん しいたけ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	771 899	29.0 33.7	329 349	2.4 2.9	
10火	★かぼちゃ かぼちゃは、βカロテンやビタミンC、Eが多いのが特徴です。このビタミン類 は、肌をイキイキ、つやつやに保ったり、粘膜を強化したり、目を丈夫にしたり、 また冷え性にも効果があります。	シーフード ピラフ		さわらフライの らっきょう ソースかけ	パンクキンシチュー 海そうサラダ	いか ベーコン ほたて さわら かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん パセリ かぼちゃ	らっきょう グリーンピース たまねぎ コーン きゅうり	ごはん こむぎこ でんぷん パンこ さとう	バター あぶら	747 871	31.1 36.1	346 372	2.8 3.3	
13金	★つみれ汁 つみれとは、魚肉のすり身にたまごや片栗粉などのつなぎを加え、丸めたものです。 汁や鍋物の具として使います。今日は鳥取県で水揚げされたいわしを使って、つみ れを作りました。	ご飯		すごもり卵	いわしのつみれ汁 切り干し大根のうま煮	たまご ハム あぶらあげ いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ いんげん	コーン しょうが きりほしだいこん ごぼう はくさい えのき ししいたけ	ごはん でんぷん さとう エクレア	あぶら	748 890	32.0 38.5	467 567	2.0 2.4	

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利箱」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成26年度 2月学校給食予定献立表

食事と健康のかかわりを知ろう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらし						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
16月	★さけ さけは川で生まれ、海で育ち、3～4年後の秋に生まれた川へもどってきて、卵を産んで一生を終えます。これは毎川回帰というさけやます特有の生活形態です。その鮭を入れた石狩汁は、北海道の郷土料理です。	ご飯		かみかみチキン ごぼうナッツ	じゃがいものうま煮	石狩汁	とりく みそ さけ あつあげ とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん えだまめ しめじ きゃべつ はくさい しょうが たまねぎ ごぼう	ごはん でんぷん こんにゃく アーモンド さとう	あぶら	小学校 705 中学校 820	29.1	327	1.7
17火	★ゆば 大豆からつくる伝統的な加工食品です。大豆からつくった豆乳を静かに加熱するときに表面にできる皮の膜のことをいいます。中国の精進料理がもとで、鎌倉時代に僧が製法を日本につたえました。	ご飯		信田煮	ゆばのすまし汁 いかと大根のこってり煮	味付けのり	しのだに いか あぶらあげ ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ えのき だいこん	ごはん さとう でんぷん	あぶら	676 784	27.1	352	2.5
18水	★よくかんで食べよう！(8の日はかみかみデー) よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達、言葉の発音ははっきり、脳の発達、歯の病気の予防、がん予防、胃腸快調、全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！	大山の恵み パン		ポロニア ステーキ	塩麹ポトフ 花野菜サラダ	なしチップ	ハム ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アズキ サラダセロリ	だいこん しろねぎ しめじ カリフラワー はくさい きゃべつ エリンギ たまねぎ	パン さとう ひんげん なしチップ	あぶら マヨネーズ	654 730	25.8	313	3.0
19木	★とっとりふるさと探検(青谷発掘あるある弥生の食) 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」日に、鳥取市の各地域で生産されている食材を味わっています。今月は、青谷町の上寺地遺跡で作られている「古代米」を使った赤飯が、市全部の小・中学校の給食に登場します。	上寺地 赤飯		やまめの 塩焼き	あさりとわかめのうしお汁 さといものくるみ和え	くり	やまめ あさり	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ	しろねぎ	さといも くり くるみ	あぶら	612 700	27.2	293	2.3
20金	★カレー カレーの材料を三つ思い浮かべてください。・・という、ほとんどの人はじゃが芋、にんじん、玉ねぎ。・と答えてでしょう。でも、これは日本独自のカレーの形で、西洋料理として紹介した明治初期のレシピには、ねぎはあっても、じゃが芋は見あたらないそうです。	ご飯		さけの 香草焼き	チキンカレー 大根サラダ		さけ とりく やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ なし コーン グリーンピース だいこん	ごはん ひんげん パンこ	あぶら	689 785	33.0	290	2.4
23月	★夏泊はまち はまちは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。40センチぐらいのものを「はまち」と呼び、1メートルぐらいに成長したものを「ぶり」と言います。青谷町夏泊でも、はまち漁が行われていて、今日は夏泊でとれたはまちの登場です。	ご飯		夏泊はまち の電田あげ	みぞれ汁 うの花の炒り煮	ぼんかん	はまち あぶらあげ ふたにく ちくわ おから	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが ごぼう ぼんかん だいこん しいたけ	ごはん さとう でんぷん こんにゃく	あぶら	765 887	28.8	296	2.1
24火	★バランスのとれた食事をしよう！ 食べ物には、赤・黄・緑の3つの色に分けることができます。赤はからだをつくる、黄色はエネルギーになる、緑はからだの調子をととのえる働きがあります。学校給食は、この3つの色がそろそろようにつくっています。どの色の食べ物で、どんな働きがあるのか、考えながら食べてみましょう。	ご飯		キムチ丼の具	わかめのスープ チャプチェ		ふたにく とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ピーマン	にんにく もやし はくさい しろねぎ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	629 758	27.2	357	1.7
25水	★チーズ 今から約4000年前にアラビアの商人によってつくられた食べ物です。日本には、奈良時代や平安時代に中国大陸から伝わっています。昭和8年に北海道で、工場が生産されるようになり、日本人の食生活の中に定着してきました。	米粉パン		香草焼き	みそ煮込みうどん 大豆サラダ		たまご みそ とうふ だいす あぶらあげ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん はねぎ	はくさい しめじ しいたけ コーン	パン さとう うどん	あぶら ドレッシング マヨネーズ	680 790	34.5	420	2.3
26木	★キャベツ キャベツには、ビタミンUが含まれ、傷ついた胃腸のねんまくを治す力があります。また食物繊維もいっぱいあります。キャベツときのこのカレーいために残さず食べておなかを元気にしましょう。	コーン ライス		かぼちゃ コロック	ハッシュドビーフ フルーツポンチ		ふたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ かぼちゃ	グリーンピース たまねぎ みかん パイン コーン もも	ごはん サイダー ひんげん ナタデココ はちみつ セリー	あぶら	792 899	25.8	418	2.7
27金	★キャベツ キャベツには、ビタミンUが含まれ、傷ついた胃腸のねんまくを治す力があります。また食物繊維もいっぱいあります。キャベツときのこのカレーいために残さず食べておなかを元気にしましょう。	ご飯		さわらの レモンみそ焼き	スピトン汁		さわら ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ エリンギ しめじ しいたけ にんにく しょうが きゃべつ	ごはん さとう でんぷん ひんげん	あぶら	594 687	27.5	266	1.9

★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」や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。

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。