

# 平成25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					食べもののほたらき						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・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・薯類)	6群(油脂)				
3月	★ <b>節分</b> 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、年の数だけ豆を食へ、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	節分豆	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	<b>にんじん</b> はねぎ こまつな	しょうが はくさい だいこん しめじ えのき	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 746 中学校 847	28.1 30.8	401 431	2.1 2.4
4火	★ <b>ホイコーロー</b> 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ことではなく、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		ぶたにく みそ たまご いか	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> ピーマン パセリ	しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ コーン だいこん れんこん	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	667 775	26.5 30.5	294 309	2.5 3
5水	★ <b>今月のめあては「食事と健康のかかわりを知ろう！」</b> 『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		若鶏の マーレード 焼き	あなかけラーメン 雪のサラダ		とりにく とうふ ぶたにく いか うすらたまご	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> しゅんぎく チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ゆず はくさい しいたけ	パン こんにゃく マーレード でんぶん アーモンド	あぶら ごまあぶら	696 808	38.5 44.6	367 396	2.6 3.0
6木		ご飯		ほんもろこの カレー南蛮漬け	煮込みおでん ほうれんそうのおかか和え		ほんもろこ 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	<b>にんじん</b> ほうれんそう	たまねぎ だいこん はくさい きゃべつ	ごはん こんにゃく こむぎこ さとう <b>さといも</b>	あぶら	653 758	26.4 30.3	657 744	2.1 2.5
7金	★ <b>大豆のパワー</b> 『畑の肉』と呼ばれる大豆は、からだをつくるもととなる良質なたんぱく質を低カロリーで栄養満点です。大豆からつくられた加工品はどんなものがあるでしょうか？『納豆』・『油揚げ』・『みそ』・『きなこ』・『ゆば』	すきやき ご飯		さばの みりん焼き	わかめのみそ汁 高野豆腐の五目煮		ぎゅうにく さば こうやどうふ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>にんじん</b> はねぎ いんげん	しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごま	647 752	29.3 33.9	385 418	2.4 2.8
10月	『しょうゆ』・『豆乳』・『おから』・『豆腐』・『高野豆腐』など大豆やその加工品はわたしたち日本人には昔から欠かせない食品です。今月は、大豆や大豆製品がいろいろな料理に変身して登場します。お楽しみに♪	ご飯		とうふちくわの ゆかり揚げ	利久汁 じゃがいもきんぴら	いよかん	とうふちくわ たまご あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> はねぎ	ごぼう しめじ だいこん いよかん しいたけ えだまめ	ごはん さとう こむぎこ <b>じゃがいも</b> こんにゃく	あぶら ごま	715 820	25.4 28.2	328 347	2.8 3.1
12水	★ <b>ミネストローネについて</b> イタリア語で『真だくさん』、『ごちゃ混ぜ』という意味です。野菜をたっぷり使い煮込んだスープです。にんにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、大豆、豚肉、ホールトマト、シェルマカロニと具沢山です。	セルフ ハンバー ガー		さわらフライの タルタルソース かけ	根菜たっぷりミネストローネ 海そうサラダ		さわら たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ とさかのり こんぶ	<b>にんじん</b> パセリ トマト	らっきょう セロリ たまねぎ にんにく だいこん きゃべつ コーン	パン マカロニ こむぎこ パンこ さとう <b>じゃがいも</b>	あぶら マヨネーズ	699 817	29.5 34.2	325 348	3 3.5
13木	★ <b>はるさめ</b> 「はるさめ」のもと、いもやまめのでんぶんです。どんな「はるさめ」があるのかというと、日本ははるさめ、中国ははるさめ、タイははるさめがあり、でんぶ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んぶんから作られる日本はるさめです。	ご飯		ココロコ マーボー	春雨スープ チンゲンサイのオイスター		ぶたにく とうふ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい	ごはん はるさめ さとう ながいも でんぶん	ごまあぶら	736 856	25.8 31.0	367 408	2.6 3.0
14金	★ <b>つみれ汁</b> 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		すこもり卵	いわしのつみれ汁 切り干し大根のうま煮	ヨーグルト レーズン	たまご ハム あぶらあげ いわし とうふ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> 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 しいたけ	ごはん でんぶん さとう ヨーグルトレーズン	あぶら	747 889	31.3 37.7	459 559	2 2.3

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

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

# 平成25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	曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののほたらき						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・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・薯類)	6群(油脂)				
17	月	<p><b>★さけ</b> 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。</p>	なめしご飯		きやべつ入り 平つくね	石狩汁 肉じゃが		つくね さけ とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう こざかな	<b>にんじん</b> はねぎ	だいこん えだまめ しめじ きやべつ はくさい たまねぎ	ごはん こんにゃく <b>じゃがいも</b> さとう	あぶら	小学校 712	30.9	317	2.7
18	火	<p><b>★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー）</b> よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達、言葉の発音はつきり、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！</p>	かみかみご飯		さけの照り焼き	ゆばのすまし汁 いかと大根のこつてり煮	味付けのり	さけ いか あぶらあげ ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	<b>にんじん</b> はねぎ	しょうが たまねぎ えのき だいこん	ごはん はつがげんまい でんぶん さとう	あぶら	618 714	32.3 37.0	288 300	2.6 3.0
19	水	<p><b>★とっとりふるさと探検</b> 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、鹿野町の産物で「地鶏びよ」の献立が、鳥取市全部の小・中学校（62校）の給食に登場します。</p>	大山の恵みパン		地鶏びよのチキングラタン	白菜とベーコンのスープ 花野菜サラダ	マーメレードジャム	とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	<b>にんじん</b> ピーマン パセリ <b>アボカド</b>	たまねぎ しめじ カリフラワー はくさい きやべつ エリンギ	パン さとう マーメレードジャム	マヨネーズ バター	650 747	29.3 33.8	376 407	2.9 3.5
20	木	<p><b>★バランスのとれた食事をしよう！</b> 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つの色がそろうようにつくっています。</p>	ご飯		はまちの和風ドレッシングかけ	もすく汁 けんちん煮		はまち とうふ かまぼこ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく	<b>にんじん</b> パセリ はねぎ	たまねぎ だいこん えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶん <b>さといも</b> さとう こんにゃく	あぶら	719 835	29.5 34.0	362 390	2.3 2.8
21	金	<p>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。</p>	ご飯		いかのバジルソース焼き	チキンカレー 大根サラダ		いか とりにく やきふた	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b> バジル 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 <b>じゃがいも</b>	あぶら	653 758	30.2 34.9	298 314	2.5 2.9
24	月	<p><b>★朝ご飯の働き</b> 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、おなかの目覚め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。しっかり食べて、元氣よく1日をスタートしましょう。</p>	ご飯		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	<b>にんじん</b> 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 でんぶん こんにゃく	あぶら	765 887	28.8 33.2	296 309	2.1 2.5
25	火	<p>しっかり食べて、元氣よく1日をスタートしましょう。</p>	ご飯		キムチ丼の具	わかめのスープ チャブチェ		ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>にんじん</b> 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 34.5	357 397	1.7 2
26	水	<p><b>★みそ</b> みそは、今から約500年前の、室町時代の応仁の乱の頃、戦いの時の食べ物として生まれた、古い歴史のある食べ物です。現在では、ガン予防をする食べ物として注目されています。</p>	米粉パン		干草焼き	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 チーズ なまクリーム	<b>にんじん</b> パセリ はねぎ	はくさい しいたけ コーン きゅうり	ごはん さとう うどん マヨネーズ	あぶら	680 790	34.5 40.1	420 460	2.3 2.7
27	木	<p><b>★きやべつ</b> きやべつには、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。きやべつときのこのカレーのために残さず食べておなかを元氣にしましょう。</p>	ご飯		さわらのレモンみそ焼き	スピトン汁 きやべつときのこのカレー炒め		さわら ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> はねぎ ピーマン	だいこん エリンギ しめじ しいたけ はくさい きやべつ	ごはん さとう でんぶん <b>じゃがいも</b>	あぶら	585 676	27.5 31.8	266 276	1.9 2.2
28	金	<p><b>★かぼちゃ</b> 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。</p>	コーンライス		かぼちゃコロケ	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト		ふたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	<b>にんじん</b> パセリ かぼちゃ	ブルーベリー たまねぎ みかん パイナップル コーン グリーンピース もも	ごはん <b>じゃがいも</b> ナタデココ はちみつ	あぶら	831 948	24.5 28.3	297 312	2.5 2.9

★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。

★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。