平成25年度

2月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食事と健康のかかわりを知ろう

鳥取市立第二学校給食センター

2月は暦の上では春ですが、寒い日が続きます。まだまだインフルエンザやノロウイルスにかかりやすい時期でもあります。体調を崩さないために、生活リズムを整えることやバランスのとれた食事、手洗い・うがいを心がけ、日々元気に過ごしましょう！

健康なからだをつくるためには

バランスのとれた食事

主食・主菜・副菜・汁物をそろえてバランスのとれた食事を心がけましょう。（学校給食の献立がお手本です）

適度な運動

毎日体を動かすして、心もからだもリフレッシュさせましょう！

充分な休養

寝る子は育つというように、睡眠は骨や筋肉を成長させたり、免疫力を高めたりします。

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる（赤） 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる（緑） 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる（黄） 第5群	第6群	栄養価 エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
3	月	ご飯		いわしフライ	けんちん汁 かにの酢の物	節分豆	いわし とうふ かに せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう しめじ **だいこん**	**ごはん** パンこ こんにゃく さとう	あぶら	小学校 680 中学校 776	小学校 23.3 中学校 26.4	小学校 20.0 中学校 22.2	小学校 2.0 中学校 2.3	★節分献立★・・・節分にいわしを食べる風習があるのは、いわしを焼くと出る煙と臭いで災いが近寄らないと言われているからです。今日は、食べやすいように鳥取県産のいわしをフライにしました。しっかり食べて災いを追い払いましょう。
4	火	ご飯		あじの煮付け	なめこのすまし汁 厚揚げと白ねぎの煮物		あじ かまぼこ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	なめこ しろねぎ はくさい えだまめ **だいこん** たまねぎ	**ごはん** さとう		588 655	26.7 28.6	12.3 12.9	2.3 2.6	●厚揚げについて・・・厚揚げは豆腐の表面を油で揚げたもので、豆腐の食感を残したまま香ばしさがあるのが特徴です。今日は鳥取県特産の白ねぎと一緒に煮物にしました。味わって食べてみてください。
5	水	米粉パン		ミートボール	マカロニスープ ブロッコリーのコンソメ煮		とりにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	かぶ えのきたけ キャベツ スイートコーン	**こめこパン** マカロニ		530 613	24.5 28.1	17.2 19.2	3.5 4.1	●ブロッコリーについて・・・ブロッコリーは大変栄養的にすぐれていて、生のブロッコリーのビタミンCはレモンの2倍も含まれています。他にもカロテン（ビタミンA）、ビタミンB1、B2、カリウム、リンなども豊富に含まれています。
6	木	ご飯		たらの甘酢がらめ	賀露娘のみそ汁 五目ひじき		**たら** だいず あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	しろねぎ	**ごはん** でんぷん さとう こむぎこ **さつまいも**	あぶら	679 782	27.2 30.9	17.1 18.9	2.7 3.0	●ひじきについて・・・ひじきは縄文時代から日本で食べられている食材です。日本人に不足しがちなカルシウムや、鉄分が豊富に含まれていて、歯や骨を丈夫にしたり、貧血を予防したりする働きがあります。
7	金	ご飯		オムレツ	ポークカレーシチュー わかめサラダ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう **わかめ**	にんじん	たまねぎ **にんにく** **なし** もやし キャベツ	**ごはん** じゃがいも	オリーブあぶら	665 785	22.0 25.7	17.3 19.4	2.9 3.7	●わかめについて・・・鳥取市の学校給食では、鳥取市気高町酒ノ津の生わかめを使用しています。わかめにはミネラルが豊富に含まれていて、心もからだも元気にしてくれる働きがあります。日本海の恵みに感謝していただきましょう。
10	月	ご飯		豆腐竹輪の磯辺揚げ	豚汁 ほうれんそうのおひたし		**とうふちくわ** ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	**だいこん** しろねぎ キャベツ えのきたけ	**ごはん** こんにゃく さとう こむぎこ	あぶら	673 743	26.2 28.6	19.9 20.5	2.8 3.1	●豆腐竹輪について・・・豆腐竹輪は鳥取県東部の特産品です。普通の竹輪より柔らかく、噛んでいくと魚のうま味を感じるのが特徴です。そのまま食べるのが一般的ですが、今日の学校給食では人気のある磯辺揚げにしました。
12	水	コッペパン		さけのチーズ焼き	ポトフ ごぼうサラダ		さけ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	**だいこん** たまねぎ ごぼう スイートコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも		671 807	25.2 29.9	27.1 32.1	3.2 3.8	●ポトフについて・・・ポトフはフランスの代表的な家庭料理のひとつです。肉や野菜を長時間煮込んだもので、寒い冬にぴったりの料理です。今日は鳥取県でつくられたウインナーや鳥取市産の大根を煮込んだポトフです。
13	木	わかめご飯		かれいのから揚げ	ふのすまし汁 チンゲンサイと高野豆腐の煮物		**かれい** かまぼこ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	しろねぎ	**ごはん** こむぎこ でんぷん やきふ さとう ながいも	あぶら	615 711	25.7 30.2	15.5 17.3	3.4 4.3	●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。不足しがちな鉄分やカルシウムが豊富に含まれているので、積極的に食べてほしい食材の一つです。
14	金	ご飯		ハンバーグのデミグラスソースかけ	冬野菜のスープ じゃがいものガーリックソテー		ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	かぶ たまねぎ はくさい しめじ **にんにく**	**ごはん** さとう じゃがいも		645 738	22.4 25.3	17.2 19.0	2.7 3.1	●冬野菜について・・・今日のスープには、冬が旬のかぶ・ほうれんそう・はくさい・にんじんをたっぷり入れました。旬の野菜はおいしくて、たくさん栄養が含まれています。味わって食べてください。

※食品分類表の太字は、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」「給食レシピ」、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。

平成25年度

2月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食事と健康のかかわりを知ろう

鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
17	月	ご飯		いわしの甘酢煮	わかめのすまし汁 切り干し大根のソース炒め		いわし とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり **わかめ**	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ しろねぎ	**ごはん** さとう	あぶら	小学校 608 中学校 678	小学校 24.3 中学校 26.0	小学校 14.5 中学校 15.0	小学校 2.4 中学校 2.6	●切干大根について･･･切干大根は細長く切った大根を天日干しで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。給食では鳥取県産の大根で作った切干大根を使っています。
18	火	ご飯		はたはたのフライ	厚揚げとはくさいのみそ汁 こんにゃくのピリ辛煮		**はたはた** あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい えだまめ えのきたけ しろねぎ ごぼう	**ごはん** こんにゃく さとう	あぶら	639 741	24.3 28.1	21.1 24.4	2.3 2.8	●はたはたのフライについて…鳥取県で水揚げされるはたはたは、脂がのっていておいしいと全国的にも有名です。給食では鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。カラッと揚げているので、骨まで食べることができます。
19	水	大山の恵みパン		ポークフランク	鹿野地鶏のクリームシチュー ブロッコリーサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	じゃがいも たまねぎ かぶ キャベツ	コッペパン		640 767	23.8 27.7	24.6 29.1	3.0 3.6	★[とっとりふるさと探検日]★･･･毎月19日の食育の日にあわせて、市内全部の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は自然豊かな鹿野町の大地ですくすく育った地鶏(ピヨ)をクリームシチューに入れました。
20	木	ご飯		さばのみそ煮	のっぺい汁 チンゲンサイのしょうが炒め		さば あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ	**だいこん** しょうが キャベツ もやし	**ごはん** さといも さとう こんにゃく でんぷん		536 696	24.5 27.8	16.2 17.8	2.0 2.2	●青魚について･･･さばやいわし、あじなどの青背の魚には脳を活性化し、集中力・記憶力をアップさせる働きがあるドコサヘキサエン酸(DHA)が豊富に含まれています。今日は鳥取県で水揚げされたさばを使っています。
21	金	ご飯		若鶏肉の薬味だれかけ	海鮮キムチスープ ナムル		とりにく **たら** みそ **いか** とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく だいこん **しょうが** しろねぎ キムチ もやし	**ごはん** でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら	721 824	27.4 31.2	24.2 27.1	3.2 3.7	●キムチについて･･･キムチは、野菜にとうがらしやにんにくなどを混ぜ込み発酵させた韓国の伝統的な漬物で、免疫力を高める効果があると言われています。今日は、鳥取港で水揚げされた「いか」や「たら」を入れて、海鮮キムチスープにしました。
24	月	ご飯		はまちのしょうが煮	だいこんの煮物 はくさいのごま酢和え		**はまち** とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	**だいこん** はくさい	**ごはん** じゃがいも こんにゃく さとう	ごま	627 719	23.2 26.9	15.5 17.4	1.9 2.3	●だいこんについて･･･今月は、「鳥取ずいせん生産組合」の皆さんが農薬や化学肥料を使わない「自然農法」で育てただいこんを使います。今日は、甘みがあってみずみずしいだいこんを煮物にしました。味わっていただきましょう。
25	火	ご飯		ホイコーロー	中華スープ 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ **にんにく** はくさい たまねぎ もやし ほししいたけ	**ごはん** さとう でんぷん さつまいも	あぶら	698 801	20.4 22.8	16.5 18.3	2.0 2.3	●ホイコーローについて･･･ホイコーローにはテンメンジャンという調味料が使われています。テンメンジャンには「甘く小麦からつくったみそ」という意味があります。テンメンジャンの甘みがキャベツによく合い、野菜がたくさん食べられます。
26	水	米粉パン		照り焼きチキン	きのことベーコンのスパゲッティ だいずサラダ		とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン えのきたけ エリンギ キャベツ	こめこパン	マヨネーズ	674 803	34.5 40.9	27.0 31.6	3.5 4.2	●だいずについて･･･だいずは「畑の肉」と言われるほど、体をつくるもとになる良質のたんぱく質を多く含んでいます。乾燥させたり、水煮加工して保存することにより一年中食べることができます。給食では、鳥取県産のだいずを使っています。
27	木	ご飯		鳥取白ねぎコロッケ	豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しろねぎ かぶ はくさい ごぼう	**ごはん** パンこ さとう じゃがいも	あぶら	700 779	21.5 23.8	21.0 22.3	2.0 2.3	●ごぼうについて･･･今日のきんぴらごぼうには、鳥取県産のごぼうが入っています。日本には薬として中国から伝わり、その後、野菜として食べられるようになりました。食物繊維が豊富で、おなかの中をきれいにして便秘を予防してくれます。
28	金	麦ご飯		お好み平つくね	あご竹輪のすまし汁 さといもの煮物	味付けのり	とりにく あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう **わかめ** のり	こまつな	キャベツ えだまめ えのきたけ **だいこん** たまねぎ	**ごはん** さといも さとう こんにゃく		599 677	19.9 22.8	17.2 17.5	2.8 3.0	★かみかみ献立★…今日のすまし汁に入っている鳥取県の特産物「あご竹輪」は普通の竹輪より少し硬く、かみごたえがあります。よくかんで食べると、歯の病気を予防したり、脳の働きをよくしたりと体によいことがたくさんあります。

※食品分類表の太字は、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」「給食レシピ」、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。