

平成25年度 **湘東** 2月の予定献立表

寒さに負けない 体をつくりましょう!
 2月4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはまだまだ続きます。かぜをひかないように生活リズムを整え、十分な栄養をとりましょう。

食べ物にはそれぞれ違う「栄養素」があり、食べることによって、「栄養素」がからだの中に入ります。その「栄養素」が体を大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれます。色々な食べ物から色々な種類の「栄養素」をとって、元気な体をつくりましょう。

とっとり市の こんげつ きゅうしやく
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

鳥取市立湖東学校給食センター

ビタミン不足になっていませんか?

ビタミンは他の栄養素がうまく働くためのアシスタントです。他の栄養素だけとってもビタミンがなければ役割を果たせません。



食物繊維っていますか? 体の中をきれいにする腸のそうじ係



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・六つの基礎食品群						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・歯をつくる(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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
3	月	ご飯		いわしの煮付け	だいこんのみそ汁 れんこんの五目炒め	節分豆	いわし みつば さつまあげ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ねぎ えだまめ	にんじん えのきたけ れんこん しょうが	だいこん えのきたけ れんこん	ごはん こんにやく さとう	ごまあぶら	小学校 668	小学校 28.6	小学校 17.7	小学校 2.5	★節分献立★...節分とは、季節を分けるという意味です。季節の変わり目は、天候が不安定で病気にかかりやすいため、豆をまいたり、いわしの頭をヒラギの小枝にさして厄を追い払うなどの風習があります。2月3日の節分は立春を迎える節目の行事の一つです。
4	火	ご飯		あごの甘酢かけ	いもこん鍋 即席漬け		あご とりにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん とうがらし	だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	小学校 612	小学校 24.4	小学校 13.2	2.0	●いもこん鍋について...その昔、鳥取藩の人々は質素な生活をしており、家で栽培したさといもや、安いこんにやくなどを使った「いもこん鍋」を食べていました。今も受け継がれるこの郷土料理を食べながら、昔の人の苦労や知恵、食べ物の大切さを考えてみてほしいと思います。
5	水	米粉パン		ドライカレー	野菜のコンソメ煮 ほうれんそうのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ にんにく しろねぎ はくさい キャベツ スイートコーン	ごめんこパン じゃがいも	あぶら	小学校 572	小学校 27.3	小学校 18.8	3.1	●ほうれんそうについて...寒さが厳しい今が旬の野菜です。ほうれんそうは寒くなると身を守るために糖分を作るので、栄養価が上がり、味もおいしくなります。ビタミンや鉄分、カルシウムなどのミネラルが豊富なほうれんそうを今日はサラダに使用しました。
6	木	ご飯		豚キムチ	はるさめスープ 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう	とうがらし にんじん チンゲンサイ	キャベツ はくさい しろねぎ たまねぎ しめじ	ごはん はるさめ さつまいも	あぶら	小学校 708	小学校 20.9	小学校 17.0	2.2	●さつまいもについて...給食で使用しているさつまいもは、地元賀露・末恒・湖山地区の砂地で栽培されたものです。熱や力のもとになり、食物繊維をはじめ、ビタミンC・B群が豊富に含まれ、便秘の改善や予防に効果的です。今日は人気の大学いもにしました。
7	金	ご飯		さばのみそ煮	豆腐となめこのすまし汁 いかとこまつなの煮びたし		さば みそ とうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	なめこ だいこん たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	小学校 603	小学校 24.7	小学校 14.0	2.4	●にんじんについて...鳥取市で計画栽培をしている食材のひとつに賀露・末恒・湖山地区で栽培された、にんじんがあります。にんじんには、カロテンというビタミンAのもとがたくさん含まれています。ビタミンAは、目を疲れにくしてくれるほか、鼻やのどの粘膜を強くして、かぜをひきにくしてくれます。
10	月	ご飯		若鶏肉のから揚げ	わかめとだいこんのスープ らっきょうのおかか和え		とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えのきたけ しろねぎ キャベツ らっきょう もやし	だいこん えのきたけ しろねぎ キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら	小学校 617	小学校 23.8	小学校 16.7	2.3	●らっきょうについて...らっきょうは玉ねぎやにんにくの仲間、古くから漢方薬の主成分として用いられてきました。「畑のすり」などと呼ばれています。栄養面では、ビタミンB2の吸収を良くします。また、糖質が多く含まれるので、疲労回復に役立ちます。今日はおかかと一緒に和え物にしました。
12	水	コッペパン		オムレツ	ビーフシチュー キャベツの蒸し煮		たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	小学校 623	小学校 22.9	小学校 20.9	3.5	●キャベツについて...キャベツの原産地はヨーロッパで、世界最古の野菜の一つです。「ビタミンU」という成分を含み、別名「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸を丈夫にする働きがあります。今日はブロッコリーと一緒に蒸し煮にしました。
13	木	わかめご飯		はまちの照り焼き	豆乳みそ汁 豚ごぼう		はまち あぶらあげ とうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん みずな さやいんげん	はくさい しめじ ごぼう	ごはん もち こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	小学校 698	小学校 28.0	小学校 22.1	3.4	●豆乳について...大豆によく水を吸わせてから細かく砕き、そのしぼり汁を加熱したものが豆乳です。豆乳には、質の良いたんぱく質や、ビタミンが豊富に含まれています。今日は野菜をたくさん入れ鳥取県産の豆乳を使い、みそ汁にしました。しっかり食べて体を温めてほしいと思います。
14	金	ご飯		コロッケ	あご竹輪とそうめんのすまし汁 ハムサラダ		ぎゅうにく あごちくわ ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん そうめん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 665	小学校 19.4	小学校 17.2	2.9	●あご竹輪について...あごとは、「とびうお」のことをいいます。とびうおは、山陰沖でよくとれる魚で、脂身の少ないあっさりとした魚です。とびうおのすり身を使ったあご竹輪は山陰の特産品となっています。そうめんと一緒にすまし汁に入れてあります。あごのだしのきいた汁を味わって食べてください。

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により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」「給食だより」「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」「給食だより」がご覧いただけます。

Main table containing menu items, ingredients, and nutritional values for each day of the month. Columns include date, main dish, side dish, dessert, and detailed food group information.

※ 本字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により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」「給食だより」「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」「給食だより」がご覧いただけます。

★ 年度末になり、単価調整のため献立が変わることがあります。ご了承ください。