

平成28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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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・豆製品）	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・芋類）	6群（油脂）				
1	水	★今月のめあては、「食事と健康のかかわりを知ろう！」です。 2月4日の立春を過ぎると暦の上では春を迎えますが、しばらくの間は寒い日が続きます。また、空気も乾燥し、1年の中で最も寒いこの時期は、かぜやインフルエンザが流行する季節でもあります。元気に過ごすためには、規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけることが重要です。普段の食習慣をはじめ、睡眠時間などの生活習慣も振り返り、見直してみましょう。	米粉パン		チキンのコーンフレーク焼き	カレーうどん 豆腐とアーモンドのサラダ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう しろうお ゆず	パン うどん パンこ さとう コーンフレーク こんにゃく	マヨネーズ アーモンド	小学校731 中学校827	38.2 42.0	351 376	3.0 3.5	
2	木	 	しょうがそぼろご飯		さばのみりん焼き	わかめのすまし汁 けんちん煮	とりにく さば さつまあげ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しょうが えだまめ グリーンピース たまねぎ だいじん しろうお	ごはん さとう さといも こんにゃく	あぶら	628 711	28.5 31.3	306 323	2.6 3.1	
3	金	★節分献立 節分とは、各季節が始まる前日のことをいいます。立春（2月4日）の前日には、いわしの頭を桜の枝に刺して家の門に飾ったり、豆をまき、年の数だけ食べて、1年間の健康を願う習慣があります。今日は、節分にちなみ、いわしや節分豆を献立に取り入れました。	ご飯		いわしのかば焼き	日置のかす汁 こまつなの磯びたし	いわし ベーコン みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつめ	しょうが えのきだけ だいじん しろうお しめじ はくさい	ごはん でんぶん こむぎこ さとう こんにゃく せつぶんまめ	あぶら	746 847	28.1 30.8	401 431	2.1 2.4	
6	月	★はるさめ 「はるさめ」のもとは、芋や豆のでんぶんです。どんな「はるさめ」があるのかというと、日本はるさめ、中国はるさめ、タイはるさめがあり、でんぶんの原料が違います。今日は、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		コロコロマーボー	春雨スープ チンゲンサイのオイスター炒め	ぶたにく とうふ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく エリンギ しょうが きくらげ たまねぎ はくさい	ごはん はるさめ ながいも さとう	ごまあぶら	736 856	25.8 31.0	367 408	2.6 3.0	
7	火	★利休汁 ねりごまの入った濃紺なみそ汁です。名前の由来は、お茶で有名な千利休からきています。千利休が、ごまを好んでよく料理に使っていたため利休汁の名前がつけられました。	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 あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ はねぎ とうがらし	たまねぎ レモン しいたけ ごぼう だいじん しろうお えだまめ しめじ	ごはん じゃがいも でんぶん しらたき こむぎこ さとう	あぶら ごま	748 850	28.5 31.3	320 340	2.4 2.9	
8	水	★かみかみ献立 毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。よく噛んで食べることには、味覚や脳の発達を促進したり、病気を予防するなど、体により影響がたくさんあります。一口30回を目標によく噛んで食べましょう。	大山小麦コッペパン		グリルチキンびわジャムソースかけ	白ねぎのポタージュ さきいかのカミカミサラダ	とりにく ベーコン だいず いか	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しめじ しろうお	パン さとう びわジャム じゃがいも こむぎこ	あぶら	744 869	33.0 38.4	363 391	2.7 3.2	
9	木	★切干大根 切干大根は、大根を細く切り乾燥させて作ります。切干大根にすることで、栄養が凝縮し、成長期のみなさんに欠かすことのできない「カルシウム」や「鉄分」も増加します。今日は、切干大根をしいたけや油揚げなどと一緒に、おいしく仕上げました。	ゆかりご飯		三色エッグ	はまちのつみれ汁 切干大根のうま煮	たまご みそ ハム あぶらあげ はまち とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん いんげん	コーン ごぼう えのき はくさい しいたけ しろうお しょうが きりぼしだいこん	ごはん でんぶん さとう	あぶら	686 830	30.5 37.0	427 523	2.4 2.9	
10	金	★はたはた 日本海で『ハタタガミ（雷）』が鳴る頃や海が荒れた時によく獲れるので『波多波多』と呼ぶようになりました。骨を強くするカルシウム、筋肉の動きを正常化するマグネシウム、ビタミンEなどが含まれています。	ご飯		はたはたの南蛮づけ	煮込みおでん ほうれんそうのおかか和え	はたはた がんも つくね うすらたまご かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんどう	きゃべつ だいじん しろうお しょうが はくさい	ごはん こめこ さといも でんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	689 773	25.9 28.4	319 338	2.6 2.9	
13	月	★ふるさと鳥取学校給食こんだてコンテスト優秀賞 多くの応募の中から優秀賞に選ばれた献立は「照り焼きチキン鳥取タルタルのせ」です。今年度は、全家庭に「鳥取市の学校給食レシピ」が配布されます。その中にレシピがのっています。お家でも作ってくださいね。	ご飯		照り焼きチキン鳥取タルタルのせ	豆腐のみそ汁 こまつなのいそか和え	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつめ	たまねぎ しめじ らっきょう もやし しろうお しょうが きゃべつ	ごはん さとう	マヨネーズ	666 772	26.1 29.9	323 343	1.8 2.1	

★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。

平成28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		主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分		
							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・海藻）	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）	Kcal				g	g
14	火	★さけ さけは川で生まれて、海で育ち、数年かけて成長します。成長したさけは秋に、生まれた川へ戻り卵を産み一生を終えます。このさけ特有の生活形態のことを「母川回帰」といいます。	ご飯		さけの ちゃんちゃ焼き	雨滝ゆばのすまし汁 いかと大根のこってり煮	さけ さつまあげ みそ いか あぶらあげ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しろうぶ もやし きゃべつ たまねぎ えのき だいこん	ごはん さとう	バター あぶら	小学校 634 中学校 737	30.0 34.7	287 301	1.9 2.2		
15	水	★フロッコリー ブロッコリーは花のつぼみを食べる「花野菜」のひとつです。ビタミンCが豊富に含まれているので免疫力を高める効果があります。今日は、同じ花野菜の仲間であるカリフラワーも一緒に入れて、花野菜サラダにしました。	大山小麦 全粒パン		マカロニ グラタン	鶏だんごと白菜のスープ 花野菜サラダ	ベーコン とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー きゃべつ レモン	たまねぎ はくさい しめじ しいたけ カリフラワー ごぼう	パン こむぎこ さとう	バター あぶら マヨネーズ	698 807	31.0 35.9	376 407	2.7 3.3		
16	木	★ふるさと鳥取学校給食こんだてコンテスト優秀賞 多くの応募の中から優秀賞に選ばれた献立は「豆腐竹輪の甘酢野菜あんかけ」です。今年度は、全家庭に「鳥取市の学校給食レシピ」が配布されます。その中にレシピがのっています。お家でも作ってくださいね。	ご飯		豆腐竹輪の 甘酢野菜 あんかけ	さといものみそ汁 高野豆腐の卵とじ	とうふちくわ あぶらあげ みそ たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ごまつな にら	たまねぎ だいこん しいたけ	ごはん でんぶん こんにゃく さとう さといも	あぶら	607 701	23.4 26.7	368 396	2.1 2.5		
17	金		★とっとりふるさと探検 毎月19日は「食育の日」です。 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」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、鹿野町で栽培されている「白ねぎ」の登場です。	ご飯		いかの ごまみそだれ	けんちん汁 白ねぎと牛肉のしょうが炒め	いちご	いか みそ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろうぶ しゅうが ごぼう たけのこ エリンギ だいこん いちご	ごはん さとう でんぶん こんにゃく さといも	ごま	588 678	27.4 31.5	295 309	2.0 2.4
20	月		ご飯		はまちの 竜田揚げ	みぞれ汁 うの花の炒り煮	味のつけのり	はまち ぶたにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しろうぶ しゅうが しいたけ だいこん ごぼう	ごはん でんぶん こんにゃく さとう	あぶら	742 864	29.4 33.8	290 303	2.3 2.7	
21	火	★防災献立 今年度は、鳥取県中部地震が発生し、大きな被害が発生しました。今もまだ、倉吉市周辺では屋根をブルーシートで覆われた家が多く見受けられます。今日は「防災献立」として「緊急給カレー」が給食に登場します。改めて、防災について考える機会にしましょう。	ご飯		若鶏の 照り焼き	緊急給カレー だいこん炒めサラダ	やきぶた とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん 豚うれんどう	コーン しゅうが だいこん たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	778 865	30.6 34.3	298 307	3.4 3.6		
22	水	★ふるさと鳥取学校給食こんだてコンテスト優秀賞 多くの応募の中から優秀賞に選ばれた献立は「らっきょうといかのポテトサラダ」です。今年度は、全家庭に「鳥取市の学校給食レシピ」が配布されます。その中にレシピがのっています。お家でも作ってくださいね。	米粉パン		干草焼き	みそ煮込みうどん らっきょうといかのポテトサラダ	たまご みそ とうふ いか とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しいたけ きゅうり はくさい たまねぎ しろうぶ しめじ らっきょう	パン さとう うどん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	665 773	29.4 34.0	349 376	2.4 2.8		
23	木	★さわら さわらは、体が大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚で、「さごし」から「さわら」へと成長します。12月～2月に獲れる「寒さわら」は脂がのって、よりおいしさが増しています。今日は、さわらのレモンみそ焼きにしました。おいしいさわらを味わいましょう。	ご飯		さわらの レモンみそ焼き	スピトン汁 もやしのカレー炒め	さわら みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん 豚うれんどう	レモン しめじ にんにく もやし しゅうが たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう	あぶら	604 689	28.8 33.2	266 276	2.0 2.3		
24	金	★青谷小学校「おすすめメニュー」 給食委員会みなさんが考えてくれました。献立のテーマは「きらいなんて言わせない！」で工夫したことは「みんなの苦手な野菜も好き嫌いなく食べられるメニューを考えました。みんな野菜をきらいなんて言わないでくださいね。」とのコメントがありました。	たきこみ ご飯		野菜 かぼちゃ コロッケ	白ねぎ塩ラーメン りっちゃんサラダ	あぶらあげ ごぼう ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん 豚うれんどう トマト だいこんは かぼちゃ こまつな	しろうぶ たまねぎ しめじ ごぼう コーン もやし はくさい きゅうり きゃべつ	ごはん ちゅうかめん でんぶん パンこ じゃがいも	あぶら	681 768	22.4 25.3	306 319	2.3 2.7		
27	月	★キムチ キムチは、野菜にとוג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ります。今日は白菜キムチを豚肉と一緒に炒め、豚キムチにしました。しっかり食べて体を温めましょう。	ご飯		豚キムチ	もやしとわかめのスープ チャプチェ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	しろうぶ たまねぎ はくさい	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	629 758	27.2 34.5	357 397	1.7 2.0		
28	火	★ふるさと鳥取学校給食こんだてコンテスト優秀賞 多くの応募の中から優秀賞に選ばれた献立は「とうふちくわナゲット」です。今年度は、全家庭に「鳥取市の学校給食レシピ」が配布されます。その中に、レシピがのっています。お家でも作ってくださいね。	ご飯		とうふちくわ ナゲット	中華丼の具 パンサンスー	ぶたにく かまぼこ とうふちくわ いか とりにく うすだまご たまご とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しゅうが たまねぎ きくらげ きゃべつ えだまめ きゅうり もやし	ごはん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	761 891	29.1 33.9	326 350	2.5 3.0		

★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。