



暦の上では春を迎える2月ですが、寒い日が続いています。気温が低く、空気が乾燥していると、かぜやインフルエンザのウイルスの活動が活発になり、体調を崩す人が多くなります。手洗い・うがいをし、バランスの良い食事や休養を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

バランスの良い日本の伝統食材
 「まごは(わ)やさしい」とは、健康的な食事に役立つ日本の伝統的な食材を覚えやすくした言葉です。積極的に食べましょう！

まめ類
豆製品

やさしい



ごま
(種実類)

わかめ
(海藻類)

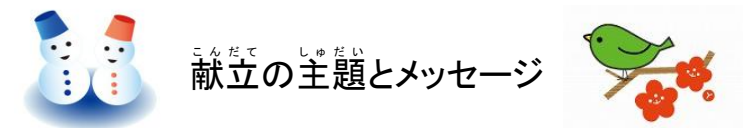
しいたけ
(きのこ類)

どの食材も手に入りやすく、ビタミン・ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。

| 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・むつの基礎食品群 | | | | | | 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 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | |
| | | | | | | | 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | 第6群 | | | | | |
| 2 | 月 | ご飯 | | らっきょう コロッセ | 厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮 | | ぎゅうにく あつあげ ちくわ みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん こまつな | だいこん えだまめ しょうが | ごはん こんにやく さとう じゃがいも | あぶら | 小学校 646 | 小学校 19.0 | 小学校 17.7 | 小学校 2.3 | ●らっきょうコロッセについて…昨年、福部町の砂丘らっきょうが栽培100周年を迎えました。今日は鳥取市福部町産の「らっきょう」がたっぷり入ったコロッセです。地元の恵みを味わっていただきましょう。 |
| 3 | 火 | ご飯 | | いわしの煮付け | 吉野汁 かにの酢の物 | 節分豆 | いわし とりにく 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 だいこん しろねぎ えのきたけ | ごはん でんぷん さとう | あぶら | 小学校 640 | 小学校 28.5 | 小学校 15.1 | 小学校 2.5 | |
| 4 | 水 | コッペパン | | チリコンカン | はくさいのスープ ジャーマンながいも | | だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん トマト こまつな パセリ | たまねぎ にんにく はくさい エリンギ かぶ しいたけ | コッペパン でんぷん ながいも | あぶら | 小学校 570 | 小学校 22.6 | 小学校 19.6 | 小学校 2.9 | ●チリコンカンについて…チリコンカンはアメリカ南部に伝わる料理で、学校給食の人気メニューのひとつです。大豆にはたんぱく質や鉄分・カルシウム、食物繊維が多く含まれています。 |
| 5 | 木 | ご飯 | | 赤がれの 白ねぎあんかけ | 五目煮 ほうれんそうののり和え | | あかがれい とりにく さつまあげ | ぎゅうにゅう のり | にんじん ほうれんそう | しろねぎ だいこん キャベツ | ごはん でんぷん こんにやく こむぎこ さとう じゃがいも | あぶら | 小学校 677 | 小学校 28.3 | 小学校 15.7 | 小学校 2.2 | ●ほうれんそうののり和えについて…”ほうれんそう”や”のり”には「鉄分」が多く含まれています。今日は、鉄分の吸収をよくする「ビタミンC」を多く含んでいるキャベツといっしょに和え物にしました。 |
| 6 | 金 | ご飯 | | チキン南蛮 | はるさめスープ チンゲンサイの炒め物 | (中) ヨーグルト | とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう (中)ヨーグルト | にんじん ねぎ チンゲンサイ | もやし きくらげ スイートコーン キャベツ たまねぎ | ごはん はるさめ さとう | ごまあぶら | 小学校 593 | 小学校 22.7 | 小学校 10.8 | 小学校 2.4 | ●はるさめについて…はるさめは春に降る細い雨に似ていることから”はるさめ”と呼ばれるようになりました。主な成分は炭水化物で、エネルギーをつくるもとになります。 |
| 9 | 月 | ご飯 | | さわらの照り焼き | ちゃんこ鍋 即席漬け | | さわら とりにく | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん だいこん えのきたけ しろねぎ もやし | キャベツ | ごはん しらたまもち | あぶら | 小学校 656 | 小学校 26.9 | 小学校 14.6 | 小学校 2.3 | ●ちゃんこ鍋について…ちゃんこ鍋とは、旬の野菜や魚介類、鶏肉などがたっぷり入った力士の方が相撲部屋で食べる鍋のことです。今日は鶏団子や鳥取県産のだいこん、はくさいなど旬の野菜を入れました。 |
| 10 | 火 | 玄米ご飯 | | 若鶏肉の から揚げ | なめこのすまし汁 切干大根のソース炒め | | とりにく どうふ ちくわ | ぎゅうにゅう あおのり | ほうれんそう にんじん | なめこ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ | けんまいごはん でんぷん さとう こむぎこ | あぶら | 小学校 701 | 小学校 25.2 | 小学校 25.1 | 小学校 2.2 | ●切干大根について…給食では鳥取県産の切干大根を使用しています。切干大根は、細長く切っただいこんを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。 |
| 12 | 木 | ご飯 | | さばの みぞれかけ | さつまいものみそ汁 高野豆腐の卵とじ | | さば こやどろみ みそ かまぼこ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | だいこん はくさい えだまめ しろねぎ たまねぎ | ごはん さつまいも こむぎこ でんぷん さとう | あぶら | 小学校 708 | 小学校 27.2 | 小学校 20.9 | 小学校 2.7 | ●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。また、不足しがちな鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。 |
| 13 | 金 | ご飯 | | デミグラスソース ハンバーグ | 白ねぎのスープ ポテトサラダ | ガトー ショコラ | とりにく ぶたにく ぎゅうにく ロースハム | ぎゅうにゅう | トマト にんじん こまつな ブロッコリー | しろねぎ かぶ たまねぎ はくさい しめじ | ごはん さとう じゃがいも ガトーショコラ | ノンエッグマヨネーズ | 小学校 764 | 小学校 24.8 | 小学校 24.0 | 小学校 2.4 | ●バレンタインデーにちなみ、ハートの形などに型ぬきをしたにんじんをお汁の中に入れてあります。デザートにはガトーショコラをつけました。楽しい給食時間にしましょう。 |

※食品分類表の赤字は、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」「給食レシビ」、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。

Main table with columns for Date, Meal Type, Main Dish, Side Dish, Dessert, Food Groups (Red, Green, Yellow), and Nutritional Value (Energy, Protein, Fat, Salt). Includes daily menu items like '信田煮', 'キムチスープ', '冬野菜のコンソメ煮', etc.



*食品分類表の赤字は、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」「給食レシビ」、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。