

平成24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・豆類） 6群（油脂）					
1	金	★節分 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、年の数だけ豆を食べ、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	豚汁 小松菜の磯びたし	節分豆	いわし だいず ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ こまつな えのき	しょうが にんにく ごぼう だいこん さとう こんにゃく	ごはん さといも でんぶん こむぎこ	あぶら	小学校 720 中学校 818	28.6 32.0	401 432	1.8 2.1
4	月	★ホイコーロー 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のではなく、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	たまごスープ ハリハリづけ		ぶたにく みそ たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン はねぎ きりぼしだいこん きゅうり もやし	しょうが にんにく きゃべつ たまねぎ しいたけ えのき	ごはん でんぶん さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	637 739	27.6 31.9	326 347	2.5 2.9
5	火	★今月のめあては「食事と健康のかかわりを知ろう！」 『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！	ご飯		わかさぎ 天ぷら	煮込みおでん 本家スタミナ納豆		わかさぎ がんも なっとう うずらたまご つくね とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	だいこん しょうが にんにく こんにゃく さとう	ごはん さといも	あぶら ごまあぶら	745 869	34.5 40.2	489 544	2.0 2.4
6	水		米粉パン		鶏の マーメイド 焼き	塩ラーメン おからサラダ		とりにく おから たまご ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん はねぎ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ コーン もやし きゃべつ はくさい	こめパン マーメイド ちゅうかめん	あぶら マヨネーズ	748 870	39.0 45.4	315 333	3.3 3.9
7	木	★豆腐竹輪 木綿豆腐とすけとうだらのすり身を練り合わせた竹輪で、江戸時代の鳥取城主であった池田光仲が、藩の財政が貧しく漁獲量も少なかったことから、豆腐と魚を大切なたんぱく質として混ぜ合わせたことにより生まれたと言われています。	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 みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう いよかん だいこん しいたけ えだまめ しめじ	ごはん こむぎこ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま	713 817	25.4 28.2	327 346	2.8 3.1
8	金	★大豆のパワー 『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含み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』	ご飯		さばの おろしあんかけ	わかめのみそ汁 高野豆腐の五目煮		さば こやどうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン はねぎ いんげん	たまねぎ だいこん しいたけ えのき	ごはん でんぶん	あぶら	638 744	28.5 33.3	382 415	2.4 2.9
12	火	『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♪	菜めし ご飯		信田煮	しかりじろ 石狩汁 肉じゃが		しのだに さけ なっとう とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ	だいこん しめじ はくさい たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	739 859	29.5 34.1	382 413	2.7 3.2
13	水	★ミネストローネについて 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、ウインナー、ホールトマト、シェルマカロニと真だくさんです。	セルフ ハンバー ガー		たらフライの タルタルソース かけ	根菜のミックス 海そうサラダ		たら たまご ウインナー だいず	ぎゅうにゅう わかめ とさかのり こんぶ	にんじん 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 じゃがいも	あぶら マヨネーズ	674 786	30.1 34.9	338 363	3.1 3.7
14	木	★はるさめ 「はるさめ」のもとは、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。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		コロコロ マーボー	春雨スープ チンゲンサイのオイスター	エクレア	ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きゃべつ エリンギ しめじ グリンピース	しょうが たまねぎ はくさい だいこん きくらげ ながいも でんぶん	ごはん はるさめ さとう エクレア	ごまあぶら	731 851	25.7 30.9	364 404	2.5 3.0

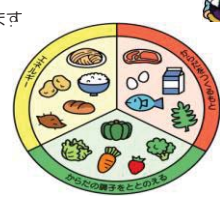
★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★本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24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）	2群（牛乳・小魚・海産物）	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）				
15	金	★カレー カレーの材料を三つ思い浮かべてください・・・という、ほとんどの人はじゃがいも、 んじん、玉ねぎ・・・と答えるでしょう。でも、これは日本独自のカレーの形で、西洋料 として紹介した明治初期のレシピには、ねぎはあっても、じゃがいもは見あたらないそうで	ご飯		すごもり卵	チキンカレー 花野菜のサラダ	たまご ハム とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ブロッコリー ほうれんそう	グリーンピース たまねぎ コーン なし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ	小学校 707 中学校 822	29.3 33.9	298 314	2.2 2.6	
18	月	★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） 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。『串弘呼の歯がいーゼ』で覚えてくださいね！ 	かみかみ ご飯		かみかみ 牛肉	もずく汁 ときやべつのベーコン炒め	うまかってん	ぎゅうにく みそ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん はねぎ ほうれんそう	にんにく ごぼう きゃべつ たまねぎ えのき エリンギ	ごはん ごこくまい でんぶん さとう	アーモンド あぶら バター うまかってん	743 876	26.6 32.5	299 312	1.9 2.2
19	火	★とっとりふるさと探検 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、青谷町の産物で る「はまち」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。	しょうのけ おこわ		はまちの 和風ドレッシング かけ	青谷畑のようこそ汁 ほうれんそうとわかめのおかか和え	とりこ みそ あぶらあげ はまち とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ はねぎ ほうれんそう	ごぼう グリンピース しいたけ きゃべつ たまねぎ だいこん はくさい	ごはん さといも でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	713 830	30.5 35.3	345 370	2.5 2.9	
20	水	★バランスのとれた食事をしよう！ 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つの色がそろるようにつくって います。 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。 	くるみ パン		ウィンナー	ブイヤベース きのこの洋風卵とじ	ウィンナー いか たまご あさり ほたて	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えのき セロリ しめじ グリンピース しいたけ	パン さとう	くるみ バター	681 787	29.1 33.1	316 334	3.1 3.6	
21	木	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。	ご飯		キムチ丼の具	わかめのスープ あんぱん豆腐 杏仁豆腐	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	にんにく もやし はくさい バイン しろねぎ クコ たまねぎ みかん	ごはん さとう でんぶん サイダー こむぎこ はちみつ あんぱん豆腐	あぶら ごまあぶら ごま	665 801	25.3 32.2	354 394	1.3 1.5	
22	金	★さけ 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、生まれた川のブラ ンクトンの臭いを覚えているからだと言われています。	ご飯		さけの 照り焼き	ゆばのすまし汁 いかと大根の煮物	はいが ふりかけ	さけ いか あぶらあげ ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ えのき だいこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	618 714	31.9 36.9	371 386	2.5 2.9
25	月	★さつまいも 主成分はでんぶんで、加熱すると甘味がアップします。低カロリーで、ビタミン ンCや食物繊維がたっぷりなので、体の中からも外もきれいにしてくれます。 さつまいもの茎も、きんぴらにするとおいしいですよ。	ご飯		鶏の 照り焼き	さつまいもと白ねぎのシチュー 大根サラダ	とりこ ベーコン やきふた	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん はねぎ ほうれんそう	しょうが しめじ たまねぎ はくさい しろねぎ コーン だいこん	ごはん さとう さつまいも	あぶら	737 859	27.0 31.1	345 370	2.7 3.1	
26	火	★朝ご飯の働き 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、おなかの目覚まし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、元気に1日をスタートしましょう。	ご飯		はまちの 竜田あげ	みぞれ汁 うの花の炒り煮	ほんかん	はまち あぶらあげ ぶたにく ちくわ おから	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが ごぼう ほんかん 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	757 877	28.7 33.1	294 307	2.0 2.3
27	水		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 だいず 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	にんじん はねぎ パセリ	はくさい しいたけ きゅうり コーン	こめごパン こむぎこ さとう うどん	あぶら ドレッシング マヨネーズ	795 928	39.1 45.6	431 473	2.8 3.3	
28	木	★きゃべつ きゃべつには、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。きゃべつときのこのカレーいれを残さず食べて おなかを元気にしましょう。	ご飯		さわらの レモンみそ焼き	大根とベーコンのかす汁 きゃ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	にんじん 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 きゃべつ	ごはん グレープ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	683 777	27.3 31.2	380 394	2.1 2.4	

★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。