

# 平成27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)				
1	月	★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、見直してみましよう。	ごはん		ホイコーロー	スーミータン		ふたにく みそ たまご いか	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ しょうが <b>だいこん</b> きゃべつ れんこん コーン	<b>ごぼう</b> ごまあぶら	小学校 614	27.4	296	2.5	
2	火	 ★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、いわしの頭を柵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。	ごはん		はたはたの南蛮づけ	かす汁 小松菜の磯びたし		はたはた ベーコン みそ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ とうがらし <b>にんじん</b> <b>ごまつゆ</b>	しょうが えのきたけ だいこん しめじ はくさい	<b>ごぼう</b> でんぶ ごまあぶら	687 760	26.9 29.1	382 407	3.2 3.5	
3	水	★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、いわしの頭を柵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。	こめ 米粉パン		いわしフライタルタルソースかけ	スープカレー 雪のサラダ		いわし みそ たまご だいず ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	パセリ <b>にんじん</b> しゆんぎく	らっきょう ゆず たまねぎ ごぼう	パン こむぎこ こんにやく パンこ	マヨネーズ アーモンド あぶら	775 897	36.5 41.6	387 416	3.1 3.6
4	木	★ほうれんそう ほうれんそうには、目の働きを守り、体の粘膜や皮ふ、髪の毛などを丈夫にする「ビタミンA」や体全体に酸素を運ぶ「鉄分」が豊富に含まれています。普段の食生活の中で「鉄分」は不足しやすい栄養素でもあるので、積極的に食べて栄養をとりましよう。	ごはん		チキンのフレーク焼き	煮込みおでん ほうれんそうのおかか和え		とりにく かつおぶし がんもどき うすらたまご つくね	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	<b>にんじん</b> <b>ほうれんそう</b>	はくさい きゃべつ	<b>ごぼう</b> こんにやく パンこ さとう コーンフレーク さといも	マヨネーズ	643 725	31.7 33.9	322 339	2.1 2.6
5	金	★しょうが しょうがには、「ジンゲオール」や「ショウガオール」という成分が含まれています。どちらも血液の流れをよくし、体を芯から温める働きがあるので、寒い季節に食べてほしい食材のひとつです。今日は、しょうがを使ってそばろごはんにしました。	しょうが そばろごはん		さばのみりん焼き	わかめのみそ汁 けんちん煮		とりにく さば さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>にんじん</b> はねぎ	しょうが えだまめ グリーンピース たまねぎ	<b>ごぼう</b> さとう さといも こんにやく	あぶら	647 755	29.6 34.5	319 338	2.8 3.2
8	月	★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、体によい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よう。	ごはん		赤がれいの和風ドレッシングかけ	利久汁 じゃがいもきんぴら	梨チップ	あかがれい あぶらあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> パセリ はねぎ とうがらし	たまねぎ レモン <b>ごぼう</b> しいたけ <b>だいこん</b> しめじ えだまめ	<b>ごぼう</b> じゃがいも でんぶ しらたき こむぎこ なしチップ さとう	あぶら ごま	681 790	28.8 33.5	316 338	2.3 2.6
9	火	★パンサンスー パンサンスーは中華料理のひとつで、ごま油の入った酢の物のことをいいます。「パン」は混ぜる、「サン」は材料、「スー」は千切りという意味があります。	ごはん		ココロマーボー	春雨スープ パンサンスー		ふたにく たまご とうふ ハム みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> とうがらし グリーンピース	にんにく もやし しょうが きくらげ たまねぎ はくさい	<b>ごぼう</b> はるさめ ながいも さとう	ごまあぶら あぶら	645 762	24.3 29.5	323 361	2.7 3.1
10	水	★白ねぎ 白ねぎは鳥取県各地で多く栽培されている野菜です。日に当たらないよう、成長するたびに土をかぶせて育てます。冬の厳しい寒さの中で育った鳥取県の白ねぎは、甘みが強く、全国的にも高い評価を得ています。	大山小麦 全粒パン		たらのコーンマヨネーズ焼き	白ねぎのシチュー 海そうサラダ		たら ベーコン かまぼこ こんぶ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ のり こんぶ	<b>にんじん</b> パセリ かぼちゃ グリーンピース	コーン きゃべつ <b>しゆねぎ</b> きゅうり たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも さとう	マヨネーズ あぶら	680 809	29.6 34.4	380 415	3.6 4.2
12	金	★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。	菜飯		すごもり卵	いわしのつみれ汁 切り干し大根のうま煮		たまご みそ ハム あぶらあげ いわし とうふ	ぎゅうにゅう	あおな いんげん <b>ほうれんそう</b> <b>にんじん</b> はねぎ	コーン えのきたけ しょうが しいたけ <b>ごぼう</b> きりほだいこん はくさい	<b>ごぼう</b> でんぶ さとう	あぶら	674 767	29.8 33.1	393 424	3.0 3.6

★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27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	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		Kcal	g	g	g
								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)				
15	月	★ <b>豚肉</b> 豚肉には、ご飯などの炭水化物をエネルギーに変える手助けをする「ビタミンB1」が豊富に含まれています。ねぎと一緒に食べることで、ビタミンB1の吸収がさらに高まり、より力を発揮することが出来るようになります。しっかり食べて午後からも頑張りましょう。	ご飯		きゃべつ入り 平つくね	豚汁 じゃがいものうま煮	とりにく ふたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	<b>にんじん</b> はねぎ	きゃべつ だいこん しめじ はくさい	たまねぎ えだまめ じゃがいも さとう	ごはん あぶら	小学校 649 中学校 727	51.6 53.9	310 324	2.6 2.8	
16	火	★ <b>さけ</b> 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	ゆばのすまし汁 いかと大根のこつてり煮	さけ みそ あぶらあげ ゆば	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> ピーマン えのきたけ	きゃべつ しろうぶ もやし たまねぎ <b>だいこん</b>	ごはん さとう	バター あぶら	615 712	29.9 34.4	290 308	2.1 2.6	
17	水	★ <b>フロccoli</b> 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 コッペパン		マカロニ グラタン	鶏た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	<b>にんじん</b> ピーマン はねぎ レモン	たまねぎ しめじ しいたけ しょうが カリフラワー	はくさい しいたけ さとう	パン マカロニ さとう でんぷん	バター あぶら マヨネーズ	684 811	30.8 36.6	350 377	2.7 3.4
18	木	★ <b>いか</b> いかには、筋肉などの体の基礎をつくりあげる「たんぱく質」や疲労回復に効果のある「タウリン」という成分を豊富に含んでいます。今日の主菜は、鳥取藩で水揚げされたいかにバジルソースをかけて焼いた「いかのバジル焼き」です。	ご飯		いかの バジル焼き	チキンカレー 大根サラダ	いか とりにく やきふた	ぎゅうにゅう	バジル <b>にんじん</b> かぼちゃ <b>厚ろれんどう</b>	たまねぎ コーン なし グリーンピース	ごはん じゃがいも		661 765	30.4 35.2	280 292	2.9 3.5	
19	金	★ <b>とっとりふるさと探検日</b> 鳥取市では、毎月19日の食育の日に合わせて、各地域の特色ある食材を給食に取り入れた献立を実施しています。今月の食材は「鹿野地鶏」です。鹿野地鶏は丁度良い歯ごたえとうま味があるのが特徴です。味わって食べましょう。	ご飯		鹿野地鶏の ごぼうナッツ	さといものみそ汁 高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご あぶらあげ みそ こうどうふ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> <b>ごぼう</b> にら	しょうが しいたけ <b>ごぼう</b> <b>だいこん</b> たまねぎ	ごはん こんにやく でんぷん さとう さといも	あぶら くるみ アーモンド	674 791	25.6 31.7	354 380	2.2 2.7	
22	月	★ <b>うの花の炒り煮</b> うの花の炒り煮は鳥取県の郷土料理のひとつで、野菜やこんにやくを煮てからおからを入れ、炒ったものです。おからが白い小さな花（ウツギの花）に似ていることから「うの花」と呼ばれるようになりました。食物繊維やカルシウム、鉄分を豊富に含んでいます。	ご飯		はまちの 竜田揚げ	みぞれ汁 うの花の炒り煮	はまち あぶらあげ ふたにく ちくわ おから	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> はねぎ	しょうが ほんかん <b>ごぼう</b> <b>だいこん</b> しいたけ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	738 851	28.8 32.9	317 332	2.3 2.8	
23	火	★ <b>キムチ</b> 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	わかめのスープ チャプチェ	ふたにく みそ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	<b>にんじん</b> はねぎ あかピーマン ピーマン	にんにく もやし はくさいキムチ <b>しろうぶ</b> たまねぎ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	702 868	25.0 31.1	343 377	3.1 3.4	
24	水	★ <b>大豆</b> 大豆はみそやしょうゆなど、日本の食生活に欠かすことのできない伝統的な食材です。平成25年に日本人の伝統的な食文化がユネスコ無形文化遺産に登録され、大豆からできた加工品も世界から注目されています。	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 とりにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	<b>にんじん</b> パセリ はねぎ	しいたけ コーン はくさい しめじ きゅうり	パン さとう うどん	あぶら マヨネーズ ドレッシング	702 835	35.8 42.2	366 397	4.1 4.9	
25	木	★ <b>さわら</b> 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 ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> <b>厚ろれんどう</b>	レモン しめじ にんにく もやし しょうが たまねぎ	ごはん さとう	あぶら	562 655	27.1 31.5	266 276	2.0 2.6	
26	金	★ <b>かぼちゃ</b> かぼちゃは、βカロテンやビタミンC、Eが多いのが特徴です。このビタミン類は、肌を美しく保ったり、粘膜を強化したり、目の働きをよくする働きがあります。また、冷え症にも効果があります。今日は、かぼちゃサンドフライを献立に取り入れています。	シーフード ピラフ		かぼちゃ サンドフライ	ハッシュドビーフ フルーツポンチ	いか ホタテ ふたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	パセリ <b>にんじん</b> かぼちゃ トマト	たまねぎ レモン グリーンピース パイン みかん もも	ごはん じゃがいも バター パン ナタデココ あぶら でんぷん サイダー メロンゼリー こむぎこ はちみつ イチゴゼリー	790 902	24.5 28.4	272 280	2.0 2.3		
29	金	★ <b>もずく</b> もずくは、他の海藻に巻き付いて成長するため、「も付く」が名前の由来となっています。お腹の調子を整える「食物繊維」や強い骨や歯をつくる「カルシウム」が豊富に含まれています。	ご飯		とんかつの みそだれかけ	もずく汁 花野菜のごまじょうゆ和え	ふたにく たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	<b>にんじん</b> はねぎ ブロッコリー	にんにく たまねぎ カリフラワー	ごはん でんぷん こむぎこ パン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	700 815	29.4 34.1	323 343	2.5 2.9	

★本手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。