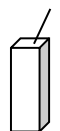
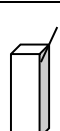
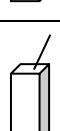
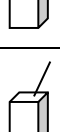
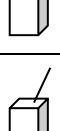


| 日  | 曜日 | 主食                       | 牛乳                                                                                  | お か ず                    |                                | デザート<br>ほか         | 食 べ も の の は た ら き ・ 六 つ の 基 礎 食 品 群 |        |                        |                                          |                                        |              | 栄 養 価                    |                            |                            |                          | <br>献立の主題とメッセージ  |
|----|----|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------|-------------------------------------|--------|------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|--------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                          |                                                                                     | 主 菜                      | 副 菜                            |                    | おもに血・筋肉・骨・<br>歯をつくる(赤)              |        | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)   |                                          | おもに熱や力の<br>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          |                          |                            |                            |                          |                                                                                                                                                                                        |
| 1  | 月  | ごはん                      |    | ひらつくね                    | のっぺい汁<br>こまつなの塩こうじ炒め           |                    | とりにく<br>ぶたにく                        | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな     | しめじ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>キャベツ              | ごはん<br>でんぷん<br>しおこうじ                   | あぶら          | 小学校<br>623<br>中学校<br>714 | 小学校<br>21.1<br>中学校<br>24.1 | 小学校<br>15.8<br>中学校<br>17.4 | 小学校<br>2.2<br>中学校<br>2.6 | ●塩こうじについて・・・学校給食では、鳥取市の農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られた塩こうじを使っています。塩こうじは、食材に含まれる栄養を分解して、うま味や甘味を引き出し、料理をおいしくすることができます。今日は、こまつなや豚肉と一緒に炒めました。                                                      |
| 2  | 火  | ごはん                      |    | いわしの梅煮                   | みそけんちん汁<br>三色和え                | せつぶんまめ<br>節分豆      | いわし<br>とうふ<br>みそ<br>ロースハム<br>せつぶんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう         | しろねぎ<br>だいこん<br>ごぼう<br>しょうが<br>もやし<br>うめ | ごはん<br>こんにやく                           | あぶら          | 639<br>708               | 28.1<br>29.8               | 16.7<br>17.4               | 2.7<br>3.1               | ★節分献立★・・・節分は立春(2月4日)の前日に行われる年中行事です。豆をまいたり、いわしの頭をひいらぎの小枝にさしたものを玄関に飾ったりして災いをはらいませう。今日は節分豆と、鳥取県産のいわしを梅煮、関東地方で節分の日に食べられてるけんちん汁にしました。                                                       |
| 3  | 水  | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |    | チリコンカン                   | はるさめスープ<br>大学いも                |                    | だいず<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく                | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ<br>トマト  | たまねぎ<br>にんにく<br>はくさい<br>えのきたけ            | コッペパン<br>でんぷん<br>さつまいも<br>はるさめ         | あぶら          | 688<br>821               | 22.2<br>25.9               | 24.0<br>27.8               | 3.1<br>3.8               | ●さつまいもについて・・・大学いもは、油で揚げたさつまいもに甘いたれをからめて作ります。さつまいもは、賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に計画栽培されたもので、ホクホクとしていておいしいと好評です。水はけのよい砂地を生かして栽培された甘いさつまいもを味わってください。                                                  |
| 4  | 木  | ごはん                      |    | わかどりにく<br>若鶏肉の<br>から揚げ   | たらのすまし汁<br>白ねぎとさつま揚げの煮物        |                    | とりにく<br>たら<br>さつまあげ                 | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ             | かぶ<br>たまねぎ<br>はくさい<br>しろねぎ               | ごはん<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>さとう             | あぶら          | 699<br>799               | 27.5<br>31.4               | 23.5<br>26.2               | 2.3<br>2.7               | ●たらについて・・・今日のすまし汁には、鳥取港で水揚げされた新鮮なたらを使用しています。たらは、脂肪分が少なく味にくせない白身魚です。すまし汁にたらの風味がいっぱい広がって、鳥取の海の幸を味わうことができます。                                                                              |
| 5  | 金  | ごはん                      |   | さばの塩焼き                   | 肉じゃが<br>ほうれんそうのアーモンド炒め         |                    | さば<br>ぎゅうにく<br>ちくわ                  | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう         | たまねぎ<br>もやし<br>グリーンピース                   | ごはん<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう           | あぶら<br>アーモンド | 697<br>809               | 28.6<br>34.0               | 18.6<br>21.0               | 2.5<br>3.1               | ●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうはカロテンをたっぷり含む緑黄色野菜の一つです。カロテンは、体の中でビタミンAとなり、目やのどの粘膜を健康に保つ働きがあります。インフルエンザなどの感染症が流行する季節に上手に活用しましょう。今日は、ほうれんそうのアーモンド炒めです。                                               |
| 8  | 月  | ごはん                      |  | はまちの<br>カレー揚げ            | こまつなのみそ汁<br>ごぼうとこんにやくのかみかみ炒め   |                    | はまち<br>あぶらあげ<br>みそ<br>とりにく          | ぎゅうにゅう | こまつな<br>にんじん<br>さやいんげん | だいこん<br>ごぼう                              | ごはん<br>でんぷん<br>やきふ<br>さとう<br>こんにやく     | あぶら<br>ごまあぶら | 708<br>819               | 25.9<br>29.8               | 25.2<br>29.0               | 1.8<br>2.2               | ★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると味覚が発達して、食べ物の味がよくわかるようになります。今日は、かみごたえがあるごぼうとこんにやくのかみかみ炒めを献立に取り入れました。ひと口30回を目標によくかんでかんで食べましょう。                                                  |
| 9  | 火  | ごはん                      |  | 豚肉のしょうが炒め                | かきたま汁<br>さつまいもとひじきの炒り煮         |                    | ぶたにく<br>たまご<br>さつまあげ                | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ<br>にんじん<br>ねぎ   | たまねぎ<br>キャベツ<br>しょうが<br>えのきたけ            | ごはん<br>さとう<br>こんにやく<br>でんぷん<br>さつまいも   | あぶら          | 592<br>677               | 22.5<br>25.6               | 12.6<br>13.7               | 2.1<br>2.6               | ●豚肉について・・・豚肉は他の肉類に比べ、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれている糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。豚肉にしょうがを加えると新陳代謝が活発になり、疲労回復に効果があります。今日は、鳥取県産の豚肉をしょうが炒めにします。                                          |
| 10 | 水  | こめこ<br>米粉パン              |  | ぎょうざ                     | とっとりちゃんぽん<br>白ねぎとはくさいのそぼろ炒め    |                    | あごちくわ<br>いか<br>とりにく                 | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ             | たけのこ<br>きくらげ<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>はくさい     | こめこパン<br>ちゅうかめん<br>さとう<br>こむぎこ<br>でんぷん | あぶら          | 623<br>717               | 27.8<br>32.3               | 22.8<br>24.5               | 3.5<br>4.1               | ●とっとりちゃんぽんについて・・・今日は、鳥取県の特産品のあご竹輪をちゃんぽんめんに入れました。鳥取では「あご」と呼ばれているとびうおのすり身で作られた竹輪からは、おいしいダシがとれます。この他にもいか、たけのこ、にんじん、きくらげは鳥取県産です。                                                           |
| 12 | 金  | ごはん                      |  | フランクフルト                  | チキンカレーシチュー<br>ブロッコリーとらっきょうのサラダ | ガトーショコラ            | とりにく<br>ぶたにく                        | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー         | たまねぎ<br>にんにく<br>なし<br>キャベツ<br>らっきょう      | ごはん<br>じゃがいも<br>ドレッシング<br>ガトーショコラ      | あぶら          | 826<br>943               | 23.8<br>27.4               | 25.9<br>29.2               | 3.0<br>3.6               | ●らっきょうについて・・・鳥取市福部町が特産のらっきょうをサラダに入れました。甘酢漬けにしたらっきょうは、味や食感が料理のアクセントになります。福部町で生産されるらっきょうは、植え付けから出荷まで、1球1球ていねいに取り扱われています。地元の恵みに感謝していただきましょう。                                              |
| 15 | 月  | ごはん                      |  | だいせん<br>大山ブロッコリー<br>コロツケ | 豚汁<br>かにと切干大根の酢の物              | しょう<br>(小)<br>いよかん | ぶたにく<br>みそ<br>かに<br>かまぼこ            | ぎゅうにゅう | ブロッコリー<br>にんじん         | だいこん<br>しろねぎ<br>キャベツ<br>(小)いよかん          | ごはん<br>パンこ<br>さいとも<br>こむぎこ<br>こんにやく    | あぶら          | 667<br>716               | 19.6<br>21.3               | 15.5<br>15.7               | 2.2<br>2.6               | ●かにについて・・・鳥取県の境港市は「紅ズワイガニ」の水揚げ量日本一を誇ります。紅ズワイガニは、ゆでる前の生の状態から、名前のとおり鮮やかな紅色をしているのが特徴です。今日は、鳥取県産の紅ズワイガニを使って、「かにと切干大根の酢の物」を作りました。                                                           |



| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず              |                                   | デザート<br>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・<br>菌をつくる(赤)          |                       | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)     |                                                         | おもに熱や力の<br>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                |                              |                                |                                |                              |                                                                                                                                                            |
| 16 | 火  | ご飯            |    | 照り焼き<br>肉団子      | 梅ふのすまし汁<br><br>うの花の炒り煮            | (中)<br>いよかん  | ぎゅうにく<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>おから   | ぎゅうにゅう<br><b>わかめ</b>  | にんじん<br>ほうれんそう<br>ねぎ     | たまねぎ<br>えのきたけ<br>ごぼう<br>(中)いよかん                         | <b>ごはん</b><br>うめふ<br>さとう                  |                    | 小学校<br>636<br><br>中学校<br>733 | 小学校<br>22.1<br><br>中学校<br>24.7 | 小学校<br>15.2<br><br>中学校<br>15.8 | 小学校<br>2.4<br><br>中学校<br>2.8 | ●梅ふのすまし汁について…今日は、梅の季節にちなんで、梅の形をした「生ふ」をすまし汁に入れました。平安時代の花見は、現代の桜とは違い、梅を見ていたと言われており、万葉集にも梅の花を詠んだものが多く収録されています。寒さが続く中でも春の訪れを感じる梅の花を目で楽しんでください。                 |
| 17 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | さけのチーズ焼き         | 冬野菜のポトフ<br><br>ブロッコリーサラダ          |              | さけ<br>ウインナー                     | ぎゅうにゅう<br>チーズ         | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー    | かぶ しめじ<br>スイートコーン<br>たまねぎ<br>キャベツ                       | コッペパン<br>じゃがいも<br>パンこ                     |                    | 591<br><br>708               | 26.5<br><br>31.7               | 22.9<br><br>27.1               | 3.5<br><br>4.3               | ●チーズについて…チーズの歴史は古く、紀元前4000年頃の古代エジプトではすでに食べられていたと言われています。チーズには胃腸の機能を高めるビタミンB2が多く含まれています。また、腸まで届き排便を促す乳酸菌も豊富に含まれています。今日は、さけのチーズ焼きです。                         |
| 18 | 木  | ご飯            |    | 竹輪の磯辺揚げ          | さつまいもとはくさいのみそ汁<br><br>だいずと昆布の炒め煮  |              | ちくわ<br>みそ<br>だいず<br>ぶたにく        | ぎゅうにゅう<br>あおのり<br>こんぶ | にんじん<br>ねぎ               | はくさい<br>たまねぎ<br>しいたけ                                    | <b>ごはん</b><br>こむぎこ<br><b>さつまいも</b><br>さとう | あぶら                | 702<br><br>779               | 25.9<br><br>28.2               | 18.5<br><br>19.1               | 3.1<br><br>3.5               | ★ <b>かみかみ献立</b> ★…今日のかみかみ食材は、竹輪の磯辺揚げとだいずと昆布の炒め煮です。よくかむ習慣がつくと、歯や歯のまわりの骨、筋肉が強くなり、歯をくいしばる力も強くなります。歯をくいしばる力と体全体の力は関係していることが分かっています。よくかむことは、体全体の活動にとっても大切なことです。 |
| 19 | 金  | ご飯            |    | はまちの照り焼き         | なめこ汁<br><br>鹿野地鶏の五目煮              |              | はまち<br>とうふ<br>みそ<br><b>とりにく</b> | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん   | <b>だいこん</b><br>なめこ こんにやく<br>ごぼう <b>しょうが</b><br>たけのこ     | <b>ごはん</b><br>さとう<br>こんにやく                | あぶら                | 618<br><br>711               | 24.2<br><br>28.1               | 17.3<br><br>19.7               | 2.3<br><br>2.8               | ★ <b>とっとりふるさと探検日～鹿野～</b> ★…今月の食材は鳥取市鹿野町の豊かな自然のもとで育てられた「鹿野地鶏」を使用した五目煮です。肉質は、歯ごたえがあり低脂肪で味にこくがあります。口いっぱい広がる鹿野地鶏のおいしさを味わってください。                                |
| 22 | 月  | ご飯            |    | さわらの<br>白ねぎソースかけ | ほうれんそうとかまぼこのすまし汁<br><br>だいこんのごま炒め |              | さわら<br>かまぼこ<br>ぶたにく             | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ほうれんそう<br>さやいんげん | <b>しろうねぎ</b><br>たまねぎ<br>しめじ<br><b>だいこん</b>              | <b>ごはん</b><br>こむぎこ<br>でんぷん<br>さとう         | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら | 637<br><br>737               | 24.5<br><br>28.8               | 17.6<br><br>19.9               | 2.4<br><br>2.8               | ●さわらについて…10月から3月にかけて獲れるさわらは、脂がのっけてとてもおいしいです。今日は、鳥取県産のさわらを油でからっと揚げて、冬が旬の白ねぎを使ったソースをかけました。冬の味覚を味わって食べてください。                                                  |
| 23 | 火  | ご飯            |    | ますの塩焼き           | ちゃんこ鍋<br><br>チンゲンサイの煮物            |              | ます<br>とりにく<br>あつあげ              | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>チンゲンサイ           | はくさい<br>えのきたけ<br><b>しろうねぎ</b><br>たまねぎ                   | <b>ごはん</b><br>こんにやく<br>さとう                | あぶら                | 702<br><br>813               | 30.0<br><br>35.3               | 19.0<br><br>21.4               | 2.6<br><br>3.1               | ●ちゃんこ鍋について…「ちゃんこ」とは、相撲部屋の力士が作る料理全体を指します。その中でも広く知られているのがちゃんこ鍋です。ちゃんこ鍋は、野菜やきのこ、魚、肉がバランスよく入り、また煮込んでいるので消化がよく、体が温まって代謝も上がることから、健康的なメニューとされています。                |
| 24 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | メンチカツ            | かぶとブロッコリーのスープ<br><br>ツナとキャベツのソテー  |              | ぶたにく<br>ベーコン<br>まぐろ             | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ブロッコリー           | かぶ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br><b>もやし</b>                        | コッペパン<br>パンこ<br>マカロニ<br>さとう               | あぶら                | 630<br><br>714               | 25.9<br><br>28.6               | 25.4<br><br>27.2               | 3.3<br><br>4.0               | ●かぶについて…かぶは、煮込んだときのトロトロした食感やかぶから出る自然な甘さがあり、煮物や漬物など、料理の幅が広い野菜です。また、ビタミンCを多く含んでいるので、免疫力を高める働きがあります。今日は、かぶの栄養が丸ごととれるようにスープにしました。                              |
| 25 | 木  | ご飯            |    | あじの煮付け           | だいこんのみそ汁<br><br>炒り豆腐              | あじっ<br>味付けのり | あじ<br>とうふ<br>みそ<br>とりにく         | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>ほうれんそう<br>グリンピース | <b>だいこん</b><br>えのきたけ<br>たまねぎ                            | <b>ごはん</b><br>こんにやく<br>さとう                | あぶら                | 604<br><br>675               | 28.0<br><br>30.1               | 12.1<br><br>12.7               | 2.7<br><br>3.2               | ●あじについて…今日は、鳥取県産のあじを煮付けにしました。あじに含まれているEPA(エイコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、記憶力アップや学習機能の向上などの効果が期待されます。EPAもDHAも体内では生成できない必須脂肪酸なので、積極的に食べ物から取り入れましょう。             |
| 26 | 金  | ご飯            |    | しゅうまい            | 八宝菜<br><br>杏仁フルーツ                 |              | ぶたにく<br><b>いか</b>               | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>きぬさやえんどう         | <b>しょうが</b> はくさい<br>たけのこ たまねぎ<br><b>しいたけ</b><br>りんご みかん | <b>ごはん</b><br>あんじんどうふ<br>でんぷん<br>こむぎこ     | あぶら                | 685<br><br>762               | 26.8<br><br>29.3               | 15.8<br><br>16.5               | 1.6<br><br>1.7               | ●八宝菜について…今日は、鳥取県産の豚肉、いか、たけのこ、干しいたけ、しょうがを使って八宝菜を作りました。また、にんじん、たまねぎ、はくさい、きぬさやなどの野菜をたっぷり使ったので、1日に必要な野菜の約3分の1の量をとることができます。八宝菜は、野菜をおいしくたくさん食べられる料理の一つです。        |
| 29 | 月  | ご飯            |    | お好み平つくね          | はくさいのスープ<br><br>白ねぎの梨ソース炒め        |              | ぎゅうにく<br>とりにく<br>ぶたにく           | ぎゅうにゅう                | チンゲンサイ<br>にんじん           | はくさい<br><b>だいこん</b><br>キャベツ<br><b>しろうねぎ やし</b>          | <b>ごはん</b><br>さとう<br>でんぷん                 | あぶら                | 605<br><br>671               | 18.3<br><br>19.7               | 17.5<br><br>17.9               | 2.3<br><br>2.7               | ●梨ソースについて…今日は鳥取県の特産品の白ねぎを、鳥取市佐治町の「手作り梨工房」でていねいに手作りされた梨ピューレを使って炒めました。白ねぎと梨には、喉の炎症を防いだり痛みを和らげる効果があり、風邪をひきやすい今の季節にぴったりの食材です。                                  |