

平成24年度

2月の予定献立表

2月3日には節分を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続いています。寒さで体調を崩してはいないでしょうか。食事は健康づくりの基本です。栄養バランスを考えて、いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。

【こんな食生活していませんか？】



朝食を食べない 脂質・塩分・糖分の取り過ぎ



野菜をあまり食べない



脂質・塩分・糖分の取り過ぎ



食べ過ぎる

このような生活を
続けていると...



生活習慣病

になってしまうかも
しれません...



今月のめあて

食事と健康のかかわりを知ろう

鳥取市立第一学校給食センター

望ましい食習慣を身につけよう！

①いろいろな食品を組み合わせさせて食べよう

食品には、それぞれ違った栄養素が含まれているので、いろいろな食品を組み合わせると栄養バランスがよくなります。



②3食きちんと食べよう

朝・昼・夕の3食をきちんと食べましょう。主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養バランスがよくなります。特に、朝食は1日をスタートするためのエネルギー源です。しっかりと食べましょう。



③薄味をころがけよう

塩分、糖分のとり過ぎに気を付け、食材の味を活かした味付けをしましょう。だしのうま味を上手に使うと、薄味でもおいしく食べられます。

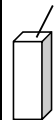
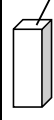
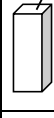
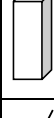
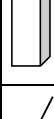
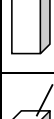


④おやつは時間と量を決めよう

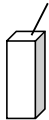
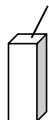
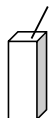
おやつは、だらだら食べるのではなく、食べる分だけ皿に取っておくなどの工夫をし、量と時間を決めて食べましょう。



自分の食生活を振り返ってみて、家族みんなで、正しい食習慣を身につけて、元気に過ごしましょう。

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た　　む　　き　　し　　く　　ひ　　ん　　ぐ　　ん 食　　べ　　も　　の　　の　　は　　た　　ら　　き　　・　　六　　つ　　の　　基　　礎　　食　　品　　群						え　い　　よ　う　　か 栄　　養　　価					
				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		
							だい　ぐん 第1群	だい　ぐん 第2群	だい　ぐん 第3群	だい　ぐん 第4群	だい　ぐん 第5群	だい　ぐん 第6群	K c a l	g	g	g		
1	金	ご飯		いわしの 煮付け	さつま汁 きんぴらごぼう	節分豆	いわし とりにく みそ　だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな さいやいんげん にんじん	だいこん しいたけ ごぼう	ごはん さつまいも こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	小学校 693	小学校 29.7	小学校 16.5	小学校 3.0	★節分献立★・・・節分は、「季節を分ける」という意味があり、立春の前日のことです。元 気に過ごせますようにと願いを込めて、豆まきをしたり大豆を食べたり、いわしの頭を柊の 小枝にさして飾る風習があります。今日は、鳥取県産のいわしと節分豆を食べましょう。	
4	月	ご飯		さわらの 野菜あんかけ	なめこのすまし汁 白ねぎと豚肉のみそ炒め		さわら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん こまつな	たまねぎ　はくさい なめこ　エリンギ だいこん　キャベツ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	669	27.7	19.6	2.1	●白ねぎについて・・・白ねぎは、鳥取県で多く作られている冬が旬の野菜です。成長する たびに土をかぶせていき、日に当たらないようにして育てることで白いねぎを作ることがで きます。体をあたため、かぜをひきにくくする働きがあります。	
5	火	ご飯		はまちの 塩こうじ焼き	豆乳鍋 だいこんの梅和え	(中)りんご	はまち　かまぼこ とりにく　みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	はくさい　うめ しいたけ　だいこん しろねぎ (中)りんご	ごはん こうじ さとう		657	27.0	19.3	2.5	●梅干しについて・・漬物のひとつで、梅の実を塩漬けにした後に、天日干しをして作られ ます。奈良時代よりも前に中国から伝わったのが始まりで、昔は保存食としてだけではな く、薬としても用いられてきました。疲れをとったり、食欲を増進する効果があります。	
6	水	コッペパン		チリソース ウインナー	ほうれんそうのポタージュ ツナごぼうサラダ		とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ　ごぼう にんにく しょうが キャベツ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも		709	25.5	28.9	3.7	●ほうれんそうについて・・・冬が旬の緑黄色野菜で、かぜをひきにくくする働きのあるビタ ミンAやビタミンCが豊富です。また、貧血予防に効果のある鉄分も多く含まれています。 今日は、鳥取県産のほうれんそうのペーストが入った、緑色のポタージュです。	
7	木	ご飯		さばの しょうが焼き	河内さといものみそ汁 炒り豆腐	(小)りんご	さば　みそ かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが　たまねぎ はくさい　れんこん しめじ　えだまめ (小)りんご	ごはん さといも さとう	あぶら	673	28.6	16.9	2.7	●河内さといもについて・・・鳥取市河内地区では、計画的に給食用のさといもを栽培して います。4月に植え付けをし、10月から12月にかけて収穫され、干してから土を洗い落と し、給食に届けられます。生産者さんに感謝して地元の食材を味わいましょう。	
8	金	玄米ご飯		かみかみ チキン	かぶのスープ ブロッコリーのコンソメ煮		とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	さいやいんげん にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しょうが かぶ キャベツ	けんまいごはん でんぶん さとう　こむぎこ じゃがいも	アーモンド くるみ あぶら	759	25.5	28.5	2.7	★かみかみ献立★・・・毎月8がつく日はかみかみ献立の日です。今日は、揚げた鶏肉 に、よくかんで食べられるように、アーモンドやくるみが入ったたれをかけました。よくかん で食べると、食べ過ぎを防いだり、味がよくわかりおいしく食事をすることができます。	
12	火	ご飯		厚焼きたまごの かにあんかけ	おでん こまつなのごま和え		たまご　かに とりにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ	だいこん キャベツ	ごはん　さとう　ごま でんぶん　さといも じゃがいも こんにやく		653	26.2	14.6	2.7	●かについて・・・鳥取県は全国トップクラスのかにの水揚げ量を誇ります。かには、 疲れをとる働きのあるタウリンや、味覚の発達を助ける亜鉛などが多く含まれています。 今日は、厚焼きたまごに、鳥取県産のかにが入ったあんをかけました。	
13	水	黒糖 米粉パン		あごのらっきょう マリネ	ながいものスープ チンゲンサイのクリーム煮		あご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	らっきょう なし　しめじ たまねぎ はくさい	こめごはん こくとう　さとう こむぎこ　ながいも でんぶん	あぶら	576	30.8	18.1	3.2	●チンゲンサイについて・・・はくさいの仲間、冬が旬の野菜です。シャキシャキと歯ごた えがよく、煮物や汁物、炒め物など、いろいろな料理に使われます。今月は、鳥取県産の チンゲンサイを給食に取り入れています。	

※食品分類表の太字は、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。

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 ・ 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・ 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	Kcal	g	g	g	
14	木	ご飯		おろしソース ハンバーグ	ミネストローネ キャベツのソテー	ガトー ショコラ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	だいこん はくさい エリンギ キャベツ スイートコーン	ごはん さとう マカロニ じゃがいも ガトーショコラ		小学校 796 中学校 899	小学校 25.2 中学校 28.4	小学校 24.0 中学校 26.4	小学校 2.7 中学校 3.2	●ミネストローネについて…イタリア語で「具だくさん」という意味で、トマトを使ったイタリアの家庭料理です。季節の野菜や、その地域でとれた野菜を入れて作られます。今日は、冬野菜のはくさいが入ったミネストローネです。
15	金	ご飯		さばの みそかけ	もずくのすまし汁 たくあん和え		さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	はくさい しろねぎ だいこん もやし	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	668 766	25.9 29.5	21.1 23.8	2.4 2.8	●みそについて…蒸しただいずにこうじと塩を加えて発酵させたもので、こうじの種類によって、米みそ、麦みそ、豆みそに分けられ、地域によって、甘口や辛口、白みそや赤みそなどがあります。給食では、鳥取県産のだいずで作られたみそを使っています。
18	月	ご飯		さわらの 照り焼き	ほうれんそうのかきたま汁 根菜のみそ煮	ヨーグルト	さわら たまご ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ ごぼう れんこん	ごはん さといも さとう		680 787	28.6 33.4	17.4 19.8	2.2 2.8	★かみかみ献立★…丈夫な歯を作るためには、よくかんで食べることに加えて、カルシウムをしっかりとりとることが大切です。今日は、かみごたえのある「根菜のみそ煮」と、カルシウムが多く含まれている鳥取県産のヨーグルトです。
19	火	ご飯		はまちのゆず ソースかけ	冬野菜たっぷりポトフ わかめサラダ		はまち とりにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	ゆず たまねぎ はくさい だいこん キャベツ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら	744 820	29.2 31.7	24.2 24.4	1.9 2.4	★とっとりふるさと探検日～青谷町～★…毎月19日は食育の日です。今月は、青谷町産のはまちを鳥取市内すべての給食で取り入れます。はまちは、鳥取で多く水揚げされる冬が旬の魚です。あぶらがのって、おいしいはまちを味わいましょう。
20	水	コッペパン		ドライカレー	チンゲンサイのスープ こふきいも	いよかん	ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく もやし しめじ いよかん	コッペパン はるさめ じゃがいも	あぶら	683 810	24.8 28.9	26.0 30.2	3.9 4.9	●いよかんについて…果肉がやわらかくて、果汁が多く、濃厚な味わいの果物で、1月から2月にかけて旬を迎えます。ビタミンCを多く含み、免疫力を高めてかぜを防いだり、肌の健康を保つ効果があります。
21	木	菜めし		あじのフライ	豚汁 こまつなののり酢和え		あじ ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな あおな	はくさい ごぼう もやし しろねぎ えのきたけ	ごはん パンこ さとう さつまいも こむぎこ	あぶら	676 777	25.9 29.4	16.3 18.1	2.5 3.1	●こまつなについて…こまつなは、かぜ予防に効果的なビタミンAやビタミンC、強い骨を作る働きのあるカルシウムを多く含んでいます。また、取り過ぎた塩分を体の外に出す働きのあるカリウムも豊富です。今月は、鳥取県産のこまつなを使っています。
22	金	ご飯		信田煮	のっぺい汁 野菜の因幡のたれ炒め		あぶらあげ とりにく さつまあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ キャベツ しいたけ しろねぎ	ごはん こんにやく さといも でんぷん	あぶら	633 704	22.7 24.8	17.2 17.8	2.1 2.5	●因幡のたれについて…鳥取市にある加工所「野菜畑のシンデレラ」で作られた「因幡のたれ」は、鳥取市産の梨・りんご・にんにく・みそなど、地元の食材を使って作られた手作りのたれです。野菜や果物の味がつまった濃厚な味わいです。
25	月	ご飯		若鶏肉の から揚げ	はくさいのみそ汁 竹輪とだいこんの煮物		とりにく あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	はくさい えのきたけ しろねぎ だいこん たまねぎ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	678 775	29.0 32.9	20.2 22.3	2.4 2.9	●だいこんにつて…冬野菜のだいこんは、根を食べる根菜です。消化を助ける働きのあるジアスターゼという酵素が多く含まれています。煮物や汁物などの料理に取り入れるだけではなく、漬物や切干大根など加工して食べられることも多い野菜です。
26	火	ご飯		さけの 香草焼き	花野菜カレー らっきょうサラダ		さけ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ キャベツ にんにく なし らっきょう	ごはん じゃがいも さとう	オリーブあぶら	710 825	31.7 37.3	17.6 20.0	3.6 4.3	●花野菜カレーについて…今日のカレーは、今が旬のカリフラワーと鳥取県産のブロッコリーが入った「花野菜カレー」です。カレーに定番のじゃがいも、にんじん、たまねぎだけではなく、季節のいろいろな野菜を入れることで、栄養価がアップします。
27	水	米粉パン		いかのフライ	煮込みうどん 賀露娘のマヨネーズ和え		いか あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ	こめこパン パンこ うどん こむぎこ さつまいも	あぶら マヨネーズ	662 818	29.4 36.8	23.5 28.7	3.2 4.1	●賀露娘について…鳥取市賀露町の砂地で作られているさつまいもで、皮が薄くて甘いのが特徴です。鳥取市の給食では、計画的に賀露娘を作ってもらい給食に取り入れています。今日は、鳥取県産のブロッコリーとマヨネーズ和えにしました。
28	木	ご飯		豚肉の しょうが炒め	たらのみそ汁 切干大根の含め煮	こざかな アーモンド	ぶたにく たら みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	こまつな にんじん キャベツ えだまめ しろねぎ ごぼう エリンギ しめじ	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら アーモンド	640 726	29.3 33.3	13.4 14.3	2.6 3.1	●切干大根について…だいこんを薄く切り、天日干しにして作られます。野菜の少なかった冬の保存食として作られてきました。干すことで、シャキシャキとした食感があり、栄養もたかくなります。給食では、鳥取県産の切干大根を使っています。	