

湖東 2月の予定献立表

寒さに負けない
体をつくりましょう！

2月4日は立春です。暦の上では春ですが、寒さはまだまだ続きます。
かぜをひかないように生活リズムを整え、十分な栄養をとりましょう。

今月のめあて

食事と健康のかかわりを知ろう

鳥取市立湖東学校給食センター

★たんぱく質をたくさんとろう★

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。
肉・魚・牛乳・豆腐などをたくさん食べましょう。



★油をじょうずに利用しよう★

少しの量でたくさんのエネルギーを出すので、からだをあたたくします。
天ぷらや炒め物など
油を使った料理を工夫しましょう。



★ビタミンC・ビタミンAを毎日とろう★

鼻やのどの粘膜・皮膚を強くして、からだの中にウイルスが入るのを防ぎます。
また、免疫力を強化し、ウイルスからからだを守ります。
新鮮な野菜や果物をいつも欠かさず食べましょう。



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も 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 K c a l	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	金	ご飯		いわしの煮付け	のっぺい汁 きんぴらごぼう	節分豆	いわし あつあげ ぎゅうにく せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さいやいんげん	だいこん ごぼう しょうが	ごはん こんにやく さといも でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	小学校 669 中学校 741	小学校 27.5 中学校 29.4	小学校 16.9 中学校 17.6	小学校 2.2 中学校 2.4	★節分献立★・・・節分とは、季節を分けるという意味です。季節の変わり目は、天候が不安定で病気にかかりやすいため、豆をまいたり、いわしの頭をヒラギの小枝にさして厄を追い払うなどの風習があります。2月3日の節分は立春を迎える節目の行事の1つです。
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 なめこ だいこん はくさい しろねぎ キャベツ エリンギ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	677 758	27.7 31.7	20.5 21.3	2.1 2.6	●さわらについて・・・鱈は漢字では「魚」へんに「春」と書くように、春を代表する魚です。魚には、血液の流れを良くしたり、脳の働きを活発にしたりするドコサヘキサエン酸、エイコサペンタエン酸という成分がたくさん含まれています。今日は鳥取県産のさわらをから揚げにして、野菜がたくさん入ったあんをかけています。
5	火	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	豆乳鍋 だいこんの炒め煮		はまち とりつくね あぶらあげ とうにゅう みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく えだまめ	はくさい しいたけ しろねぎ だいこん	ごはん さとう しおこうじ	あぶら	682 789	28.9 33.6	20.1 22.9	2.7 3.3	●豆乳について・・・大豆によく水を吸わせてから細かく砕き、そのしぼり汁を加熱したものが豆乳です。豆乳には、質の良いたんぱく質や、ビタミンが豊富に含まれています。今日は野菜をたくさん入れて鳥取県産の豆乳で煮込んだ豆乳鍋にしました。しっかり食べて体を温めてほしいと思います。
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	(中)りんご	チキンフランク ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう キャベツ (中)りんご	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	ドレッシング	693 856	25.2 29.9	27.4 32.2	3.6 4.4	●ほうれんそうについて・・・寒さが厳しい今が旬の野菜です。ほうれんそうは寒くなると身を守るために糖分を作るので、栄養価が上がり、味もおいしくなります。今日は鳥取県産のほうれんそうを使用し、色鮮やかなポタージュにしました。
7	木	ご飯		さばのしょうが焼き	さつまいものみそ汁 炒り豆腐	(小)りんご	さば みそ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ えだまめ	はくさい しめじ たまねぎ しょうが れんこん (中)りんご	ごはん さつまいも さとう	あぶら	687 764	28.2 32.8	17.0 19.2	2.8 3.4	●りんごについて・・・りんごは、明治時代のはじめごろヨーロッパから種をとりよせ苗木を育てたのが始まりです。青森、長野などの寒い地方がおもな産地ですが、鳥取市でも佐治町や河原町で栽培されています。栄養面では、おなかの調子をよくするペクチンが多く含まれており便秘予防に役立ちます。
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	(中)ヨーグルト	とりにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう (中)ヨーグルト	さいやいんげん にんじん チンゲンサイ ブロッコリー トマト	しょうが かぶ キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド くるみ	759 972	25.5 33.2	28.4 37.3	2.8 3.3	★かみかみ献立①★・・・毎月8(歯)のつく日は、「かみかみ献立の日」です。よく食べ物をかむことにより、丈夫な歯やあごを作ります。また、食べ物の消化をスムーズにする働きもあります。今日は鶏肉に下味をつけて揚げ、刻んだアーモンドとくるみのみそだれでからめた「かみかみチキン」にしました。しっかりかんで食べましょう。
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	一食 おむすび のり	たまご かに とりにく ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ おむすびのり	にんじん こまつな おむすびのり	だいこん キャベツ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも さといも こんにやく	ごま	663 737	27.3 29.6	15.1 15.4	2.6 2.9	●かにについて・・・かには、世界中に約5000もの種類があります。かには冬の味覚の代表的な食べ物で、家庭でもよく食べられます。鳥取県ではとれたてのズワイガニを松の葉で焼いて食べていたので松葉ガニと呼び、特産物の1つにもなっています。今日は、鳥取県産のおいしいかにを使ったあんかけにしました。
13	水	黒糖米粉パン		あじの白ねぎ マリネ	ながいものスープ チンゲンサイのクリーム煮		あじ 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	しろねぎ たまねぎ しめじ はくさい なし	ごほうこめごはん こむぎこ でんぶん さとう ながいも	あぶら	577 723	30.7 39.1	18.9 23.6	3.1 3.8	●黒糖について・・・黒糖は黒砂糖ともいわれ、さとうきびから作られています。栄養も豊富で、白砂糖よりもミネラルやビタミンが多く含まれています。また、黒糖の主成分はショ糖であり、ご飯やパン、油脂などと同様にエネルギー源として重要な働きをしています。今日の米粉パンは、黒糖の甘味が感じられます。
14	木	ご飯		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	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	はくさい キャベツ エリンギ スイートコーン	ごはん さとう でんぶん じゃがいも マカロニ ガトーショコラ		806 912	26.9 30.6	24.0 26.5	2.7 3.3	●キャベツについて・・・キャベツの原産地はヨーロッパで世界最古の野菜の1つです。「ビタミンU」という成分を含み、別名「キャベジン」とも呼ばれ、胃腸を丈夫にする働きがあります。今日はソテーにしました。
15	金	ご飯		はたはたのから揚げ	もずくのすまし汁 たくあん和え	(中)チーズ	はたはた とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく (中)チーズ	にんじん ほうれんそう しろねぎ たくあん もやし	はくさい しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら	568 768	20.4 30.1	14.6 25.6	2.3 3.5	●はたはたについて・・・鳥取港で水揚げされたはたはたをから揚げにしました。はたはたは、白身の魚で味は淡泊ですが、脂質は比較的多いです。ほかに煮付け、塩焼きにしてもおいしいです。

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。又、年度末の為献立が変更になることもあります。

今日の給食が鳥取市の公式ホームページでもご覧になれます。

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の ほ 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 K c a l	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
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		さわら たまご ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	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		小学校 631	小学校 27.0	小学校 15.4	小学校 2.1	★かみかみ献立②★・・・今日は、根菜をみそで煮ました。根菜とは漢字の通り、土の中にある部分(根)を食べる野菜のことで、ごぼうやれんこん・にんじん・大根・かぶなどがあります。その中でも特にかみ応えのあるごぼう・れんこん・にんじんを取り入れました。自然の恵みである大地の力をいただきましょう。
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	シュー クリーム	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 でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	828 903	31.0 33.5	28.6 28.8	1.7 2.1	★とっとりふるさと探検日～青谷町～★・・・今月は青谷町の夏泊漁港で水揚げされたはまちを油で揚げ、ゆずソースをかけました。夏泊漁港では、はまちの他にアジ・ヒラマサなどがとれます。地元でとれたおいしいはまちを味わってください。
20	水	コッペパン		チリコンカン	チンゲンサイのスープ こふきいも	(中)いよかん	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ しめじ にんにく スイートコーン しろねぎ (中)いよかん	コッペパン でんぶん じゃがいも	あぶら	620 763	22.6 26.8	23.5 27.2	3.7 4.5	●いよかんについて・・・元々は山口県で生まれ「穴門みかん」と呼ばれていました。明治時代に愛媛県で栽培が始まったことから、愛媛県の旧国名「いよ」から「いよかん」と呼ばれるようになりました。果肉はやわらかく、果汁が多いので、口に入れると適度な甘味と酸味が広がります。
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 もみのり	にんじん こまつな ひろしまな きょうな だいこんは	はくさい ごぼう しろねぎ もやし えのきたけ	ごはん さつまいも さとう	あぶら	685 787	25.9 29.3	17.2 19.1	2.3 2.8	●あじについて・・・「魚」へんに「参る」と書いて鰯と読みます。味がよく、とてもおいしいことから、この名前がつけました。また、「おいしくて参ってしまう」という意味からこの漢字になったようです。今日は鳥取県産のあじをフライにしました。「脳の栄養」といわれるDHAを豊富に含んでいます。
22	金	ご飯		信田煮	けんちん汁 野菜の因幡のたれ炒め	(小)いよかん	とりにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ しろねぎ にんにく せし りんご (小)いよかん	ごはん さといも こんにやく	あぶら	659 706	23.8 25.3	18.5 19.2	1.8 2.0	●野菜の因幡のたれ炒めについて・・・鳥取市にある農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作った手作りの焼肉のたれには、鳥取市産のにんにく・梨・りんごが入っています。すりおろした果物の自然な甘み、とろみが肉や野菜によくからまります。たくさん食べて午後からもしっかりと学習しましょう。
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 さいやいんげん	はくさい えのきたけ しろねぎ だいこん たまねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	728 863	27.4 32.7	26.3 31.8	2.4 2.9	●はくさいについて・・・日本の冬には欠かせない食材ですが、英語では「中国のキャベツ」と呼ばれているように中国生まれの野菜です。日本には明治時代に伝わってきました。はくさいにはビタミンCやカリウムなど水に溶け出る栄養素が含まれています。汁ごと食べる汁物や鍋物は、効率よく栄養をとることができるので、残さず食べましょう。
26	火	ご飯		さけの香草焼き	カレーシチュー 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	にんじん	たまねぎ にんにく らっきょう キャベツ なし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	706 820	30.9 36.3	17.4 19.8	3.5 4.1	●らっきょうについて・・・らっきょうは玉ねぎやにんにくの仲間、古くから漢方薬の主成分として用いられてきました。「畑の薬」などと呼ばれています。栄養面では、ビタミンB1の吸収を良くします。また、糖質が多く含まれるので、疲労回復に役立ちます。今日は鳥取市産のらっきょうをサラダに使用しました。
27	水	アップル米粉パン		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 ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし ブロッコリー	だいこん はくさい たまねぎ りんご	こめこパン うどん さつまいも パンこ	あぶら マヨネーズ	717 888	29.7 37.0	25.6 31.6	3.3 4.1	●賀露娘について・・・地元賀露の砂地で育てられたさつまいもの「賀露娘」は、紅東という種類の細長い形が特徴で、とても甘いさつまいもです。また、食物繊維をはじめ、ビタミンC・B群が豊富に含まれ、便秘の改善や予防に効果的です。今日はほっくりと甘いさつまいもをマヨネーズで和えました。
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	(中)かりかり 黒豆	ぶたにく たら みそ (中)かりかり黒豆 さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん えだまめ	キャベツ しろねぎ エリンギ しょうが ごぼう しめじ きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん さといも		622 745	26.8 33.8	13.0 15.5	2.5 3.0	★かみかみ献立③★・・・今日は鳥取県産の切干大根を使った含め煮です。切干大根は、秋から冬にかけて収穫した大根を生のまま細長く切り、天日乾燥させたものです。天日に干すことによって甘味と風味が増し、おいしくなります。また、大根に比べてカルシウムや食物繊維・鉄分が豊富に含まれています。たくさんかみましょう。



牛乳を残さず飲みましょう!

おもな栄養素

たんぱく質 脂質 炭水化物 カルシウム
ビタミンA ビタミンB2

おもな効果

・ 丈夫な骨や歯をつくる。 ・ 体の成長を助ける。 ・ イライラをやわらげて、気持ちを元気にする。



学校給食に毎日出る食品といえば「牛乳」です。
牛乳には良質のたんぱく質やカルシウムなど
体により栄養素がバランスよく含まれます。

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。又、年度末の為献立が変更になることもあります。

★鳥取市のホームページで、「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食レシピ」がご覧いただけます。
★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。

