



平成28年 2月予定献立表



今月のめあて

食事と健康のかかわりを知ろう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	水分
								赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
1群 魚・肉・卵・大豆製品など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など	キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム								
1	月	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれており、疲労を回復したり、イライラを防ぐ働きがあります。	ご飯		豚肉のしょうが焼き	ほくほくじゃがいものみそ汁 いかの酢のもの		ぶたにく みぞ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが まいたけ キャベツ コーン ちやし	こめ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら	小学校 600	28.2	275	2.8
													中学校 712	33.3	288	3.4	
2	火	明日は節分です。明日はパンの白なので一日早いですが、節分献立を実施します。	ご飯		いわしのかば焼き	さといものみそ汁 白菜のなめこ煮	節分豆	いわし みぞ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん まいたけ なめこ はくさい	こめ こむぎこ てんぷん さとう さといも	あぶら	696	25.9	325	2.7
													774	27.4	334	3.0	
3	水	ちんげんさいはビタミンAやCを豊富に含み、風邪予防に適した野菜なので献立に取り入れました。	大山小麦 コッパパン		ドライカレー	ちんげんさいの スープ らっちゃん サラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず ウイナー かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ にんにく らっちゃん キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら	616	24.7	331	3.8
													730	28.4	355	4.4	
4	木	はたはた(鱧)は、別名カミナリウオ、カタハ、シロハタとも呼ばれています。学習能力や記憶力を高める栄養素が含まれています。	ご飯		はたはたの から揚げ	雨漣豆腐の すまし汁 きんぴらごぼう		はたはた どうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ こむぎこ てんぷん さとう こんにやく もち	あぶら	634	23.4	304	1.8
													735	25.3	319	1.9	
5	金	みそのたんぱく質は米に不足する必須アミノ酸を補うので、ご飯を主食とした日本人の食生活にとって古くから大きな役割をはたしてきました。	ご飯		若鶏肉のゆず みそかけ	春雨スープ 大芋いも		とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン ゆず	こめ さとう はるさめ さつまいも	あぶら	694	25.8	309	2.5
													821	29.3	328	3.0	
8	月	たまごには、かぜを予防する働きがあります。体に有害なウイルスを溶かす働きを持つ酵素が卵白に含まれているためです。殺菌効果抜群で、風邪薬にも使われています。	麦ご飯		豆腐のメンチ カツ	かきたまみそ汁 若鶏肉のトマト煮		どうふ たまご みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ えだまめ えのき れんこん	こめ むぎ じゃがいも パン粉	あぶら	622	21.3	290	2.0
													716	23.6	300	2.2	
9	火	わかめには体内の代謝を活性化にするヨウ素が豊富です。ヨウ素は精神を安定させ、心身を元気にします。午後からもわかめパワーでがんばりましょう。	ご飯		ぎょうざ	わかめスープ チャブチェ		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい にら	たまねぎ しいたけ ちやし	こめ はるさめ さとう こむぎこ	こまあぶら あぶら	612	18.5	295	2.6
													705	20.9	310	2.9	
10	水	ヨーグルトの中のカルシウムは、たんぱく質や乳酸と結びついて吸収されやすくなっています。成長期におすすめの食材のひとつです。	大山小麦 コッパパン		手作り グラタン	ポークビーンズ フルーツ ヨーグルト		だいず ぶたにく ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト 生クリーム	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ みかん ちも ぶどう	パン マカロニ さとう パン粉	バター あぶら	767	34.9	378	3.0
													878	39.9	401	3.5	
12	金	ゆず栽培は奈良時代にはすでにおこなわれていたといわれています。ゆずには皮膚のうるおいを保つ成分が含まれます。	ご飯		ささみの ゆず香り揚げ	ふのみそ汁 だいこんの べっこう煮		どうふ とりにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えだまめ まいたけ ゆず	こめ さとう てんぷん ふ	あぶら	633	30.0	308	3.2
													729	33.0	325	3.5	

15	月	けんちん汁の語源の一つに、建長寺の修行僧が作っていたため、「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったという説があります。	ご飯	 若鶏肉の白ねぎソースかけ	けんちん汁 かぼちゃの そぼろ煮		とりにく 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ かぼちゃ グリーンピース	しろねぎ だいこん はくさい ごぼう しょうが	こめ でんぶん さとう		628 751	25.1 29.3	300 318	2.3 2.6
16	火	小松菜の旬は今です。緑黄色野菜の代表です。カルシウムが非常に多いのが特徴で、ほうれん草の5倍も含まれているので骨が丈夫になります。	ご飯	 さわらの塩麴焼き	豚汁 こまつなの 炒め物		ぶたにく さわら みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん コーン はくさい きゃべつ	こめ	バター あぶら	583 673	26.6 29.0	318 335	2.4 2.6
17	水	だいこんは奈良時代に中国から伝わり、室町時代に一般に普及しました。根の部分は淡色野菜ですが葉の部分は緑黄色野菜に分類します。	大山小麦 コッパパン	 ハムステーキ	ハヤシチュー だいこんサラダ		ぎゅうにく ハムステーキ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ だいこん きゅうり ほしぼどう	パン さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	727 843	30.1 33.3	305 325	4.1 4.8
18	木	かつおぶしには、うまみが含まれているので塩分を少なくすることができます。	ご飯	 手作り いかフライ	ミネストローネ ブロッコリーの おかかマヨネーズ		いか ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく はくさい	こめ マカロニ でんぶん こむぎこ パン粉	ノンエッグマヨネーズ あぶら	646 753	23.0 26.1	282 295	2.0 4.0
19	金	毎月19日は食育の日です。今月の鳥取市統一食材は鹿野町の地鶏です。今日は地鶏を使った地鶏飯を出します。	鹿野 地鶏飯	 はまちのレモン ソースかけ	ほうれんそうの みそ汁 おからの炒り煮		みぞ あぶらあげ さつまいも おから とりにく はまち	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん	しいたけ えだまめ えのき しろねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら	629 702	30.6 33.2	351 371	3.9 4.4
22	月	にんじんには、のどや鼻の粘膜を丈夫にするカロテンが多く含まれています。油を使って料理すると、カロテンの吸収率がアップします。	ご飯	 雨滝豆腐 ハンバーグ (一食ケチャップ)	キャロットポタージュ こまつなのソテー		豆腐 ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも パン粉	あぶら バター	708 836	27.0 31.4	372 411	1.8 2.1
23	火	赤かれいのは鳥取県を代表する冬の味覚ですね。魚の苦手な人でも食べやすいように油で揚げ、その上に甘酢あんをかけます。	ご飯	 赤かれいの 甘酢かけ	はくさいの みそ汁 ほうれんそう の煮びたし		かれい あぶらあげ みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい もやし	こめ じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	620 707	27.4 29.9	384 404	3.4 3.9
24	水	きょうのフランクフルトはレバーが入っています。レバーには鉄分が多く含まれています。鉄分は、血を造ったり、視覚機能を正常にしたりします。成長期に意識して食べるといいですね。	大山小麦 コッパパン	 フランクフルト	ナポリタン スパゲッティ フルーツ杏仁		レバー入りフランクフルト ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ きゃべつ にんにく みかん ぶどう もも	パン スパゲッティ あんにんどうふ	あぶら	753 903	26.5 31.4	300 320	3.4 4.0
25	木	切干大根は、切って干した大根です。太陽熱で乾燥した場合は、ビタミンDを多く含みます。ビタミンDは体内でカルシウムの運搬役をしています。成長期に食べてほしい食材の一つです。	ご飯	 ますの マヨネーズ焼き	まいたけの みそ汁 切干大根の詰め煮		ます みぞ さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	はくさい まいたけ きりぼしだいこん	こめ さといも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	622 729	25.1 28.9	317 334	2.5 2.8
26	金	じゃがいもは南米アンデスが原産で、1589年にオランダ人がジャワのジャガトラ（現在のジャカルタ）から長崎の平戸に持ち込みました。	ご飯	 手作り たまご焼き	じゃがいもの カレー煮 きわかめ和え	焼きのり	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ゆきのり チーズ きわかめ	にんじん グリーンピース	しいたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	637 752	26.3 30.8	311 330	2.4 2.8
29	月	今日は天ぷら衣にゆかりを混ぜて豆腐竹輪のゆかり揚げを作ります。赤しそにはアレルギー症状を和らげる働きがあります。	ご飯	 豆腐竹輪の ゆかり揚げ	わかめの すまし汁 ちんげんさい のピリ辛炒め		豆腐ちくわ かまぼこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゃべつ はくさい	こめ こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	613 734	26.0 31.1	349 383	2.9 3.7