



冬は寒さと室内の乾燥によって、かぜやインフルエンザにかかりやすい時期です。かぜに負けない健康な体をつくるために、手洗いうがいはもちろんですが、バランスのよい食事をとることが大切です。

◎免疫力アップのために欠かせない3つの栄養素◎

- たんぱく質** ...
- ビタミンA** ...
- ビタミンC** ...

筋肉や血など、体をつくるもとになる栄養素です。食べると体の中から温めてくれる働きがあります。また病気やけがに対する免疫力を高めてくれます。

皮膚や口、鼻の粘膜を強くしてかぜなどの菌が体の中に入るのを防ぎます。

体に入ったウイルスをやっつけてくれます。



◎世界からも注目されている、日本の食事◎

日本人の平均寿命は男性79歳、女性86歳で世界の国や地域の中でもトップクラスです。長生きができる理由は、日本の食生活(日本型食生活)に関係があります。「日本型食生活」とは、主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚介類)、副菜(野菜やくだもの)汁もの(大豆製品のみそ汁)をバランスよく組み合わせた食事のことをいいます。

車や飛行機などで遠くから食べ物を運ぶことができなかった時代に、昔の人は身近なもの工夫して健康に暮らせるように生活してきました。鳥取県は特に新鮮な魚介類や野菜、くだものがたくさんとれるので、給食でも地元の食材を積極的に使っています。家庭でも自然豊かな鳥取の食材を取り入れながら日本型食生活を心がけてみましょう!



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・ 菌をつくる(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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g				
1	金	ご飯		いわしのフライ	かに鍋 ほうれんそうの煮びたし	節分豆	いわず とりつくね かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう しゆんぎく ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん しろねぎ えのきたけ	キャベツ だいこん しろねぎ えのきたけ	ごはん さとう パンこ	あぶら	小学校 676	小学校 28.2	小学校 17.6	小学校 2.1	●節分といわしについて…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厄をはらいます。給食では鳥取県産のいわしを食べやすいようにフライにしました。魚がきらいな人も挑戦してみましょう。
4	月	ご飯		さばのみそ煮	たら入り吉野汁 はくさいのごま和え		さば たら みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな えのきたけ しろねぎ はくさい	だいこん えのきたけ しろねぎ はくさい	ごはん でんぷん さとう	ごま	小学校 593	小学校 25.8	小学校 13.8	小学校 2.2	●吉野汁について…奈良県の吉野地方は「くず」という植物の根から作られる「くず粉」の産地です。現在では、くず粉だけでなく片栗粉でとろみをつけたお汁のことも「吉野汁」といいます。今日は、鳥取港で水揚げされた、たら(鱈)が入った吉野汁を食べて温まりましょう。
5	火	ご飯		酢豚	チンゲンサイのスープ 春雨サラダ		ぶたにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう さやいんげん	にんじん たまねぎ しょうが だいこん キャベツ	たまねぎ しょうが だいこん キャベツ	ごはん はるさめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 627	小学校 23.5	小学校 17.1	小学校 2.6	●今月のめあてについて…2月のめあては、「食事と健康のかかわりを知ろう」です。健康な体を作るために、色々な食べ物をバランスよく食べて、食事・運動・睡眠の生活リズムを整えるように心がけましょう。
6	水	コッペパン		さけの香草焼き	にんじんのポタージュ 花野菜のコンソメ煮		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも		小学校 626	小学校 28.5	小学校 20.7	小学校 3.6	●にんじんについて…今日は、鳥取県産のにんじんペーストを使ったポタージュです。にんじんは冬が旬で、主に根の部分を食べる根菜です。根菜は体を温めるパワーがあるので、寒い季節にぴったりです。さらにかぜなどの菌が体の中に入るのを防ぐ栄養素のビタミンAも多く含まれています。
7	木	ご飯		さわらのごまみそ焼き	にらたま汁 いりどり		さわら みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ れんこん しいたけ えだまめ しょうが	ごはん こんにやく さとう	あぶら ごま	小学校 604	小学校 26.5	小学校 14.8	小学校 2.1	●みそについて…今日のさわらのごまみそ焼きには、みそが使われています。日本のみそは、大豆や米、麦などを蒸したものに塩とこうじを加え、発酵させた調味料です。「白みそ」「赤みそ」「淡色みそ」があります。給食に使われているのは市内で製造された「淡色みそ」です。
8	金	玄米ご飯		若鶏肉の竜田揚げ	厚揚げのみそ汁 さといもといかの煮物		とりにく あつあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが だいこん しろねぎ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん さといも さとう	あぶら	小学校 667	小学校 27.7	小学校 19.6	小学校 2.4	★【かみかみ献立】★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。今月は8日、18日、28日と3回あります。今日の給食には鳥取県産の鶏肉や鳥取港でとれたいかなど、かみごたえのある食材が使われています。しっかりかんで食べましょう。
12	火	ご飯		チキン南蛮	マーボーだいこん かにの中華サラダ		とりにく ぶたにく みそ かに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ	ごはん でんぷん	あぶら ドレッシング	小学校 633	小学校 26.9	小学校 13.8	小学校 2.2	●マーボーだいこんについて…冬になると寒さで甘みが増した、だいこんがたくさんとれます。今日は旬のだいこんを中華風にアレンジしてみました。マーボー丼や、ご飯と交互にして野菜をおいしく食べましょう。
13	水	黒糖米粉パン		鳥取ジンジャーコロッケ	はくさいスープ ほうれんそうのソテー		ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい もやし エリンギ キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら	小学校 530	小学校 18.1	小学校 15.6	小学校 3.1	●鳥取ジンジャーコロッケについて…しょうがのことを英語でジンジャーと言います。今日のコロッケには鳥取市気高町で作られたしょうがとじゃがいもや、鳥取県産の牛肉を使っています。味わって食べましょう。

※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HPで「献立表」、「給食だより」、「今日の給食」、「給食のレシピ」がご覧いただけます。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html
 ★スマートフォンアプリ『とっとり便利帳』でも「献立表」と「給食だより」がご覧いただけます。※アプリ=アプリケーションソフトウェアの略



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 Kcal	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					
14	木	ご飯		豆腐ハンバーグのきのこソースかけ	河内さといものみそ汁 シンデレラ秘伝だれの野菜炒め	ガトーショコラ	とうふハンバーグ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しめじ えのきたけ だいこん しろねぎ キャベツ	ごはん あぶら さといも ガトーショコラ	小学校 771	小学校 24.4	小学校 24.3	小学校 2.7	●シンデレラ秘伝だれについて…今日の野菜炒めには農産物加工施設の野菜畑のシンデレラで作られた、たれを使いました。この秘伝だれは、鳥取県産の二十世紀梨やしょうゆ、りんご、たまねぎ、みそ、にんにくなど、 肉類 の食材を長時間煮詰めて作られています。	
15	金	ご飯		いかミンチカツ	カレーシチュー れんこんサラダ		いか ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく なし れんこん キャベツ	たまねぎ じゃがいも パンこ	ごはん あぶら オリーブあぶら	805	25.7	25.9	3.1	●いかミンチカツについて…今日のいかミンチカツには鳥取県の境港で水揚げされたいかが入っています。いかには「亜鉛」という栄養素が多く含まれています。亜鉛には、味がよく分かるようにする働きがあります。好き嫌いせず食べて色々な食べ物の味が分かるようになってください。	
18	月	ご飯		若鶏肉のごま焼き	あご竹輪のすまし汁 賀露娘とごぼうの甘辛煮		とりにく あごちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	わかめ にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	ごはん さつまいも さとう	662	28.9	16.1	2.3	●あご竹輪について…山陰地方では「あご」のことを、「とびうお」と言います。山陰沖でよくとれる脂身が少なく白身魚で、このすり身で作ったあご竹輪は山陰の特産品です。今日は、あご竹輪のだしがよく出たおいしいすまし汁です。	
19	火	ご飯		夏泊はまの白ねぎあんかけ	鳥取ちゃんご鍋 わかめの酢の物		はまち とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ だいこん はくさい えのきたけ しょうが にんにく キャベツ	ごはん あぶら でんぷん こんにやく さとう こむぎこ	710	30.6	21.6	1.9	★【とっとりふるさと探検日】★…今日は鳥取市青谷町の夏泊漁港でとれたはまちを使って白ねぎあんかけにしました。漁師さんは新鮮でおいしく食べてほしいという思いで、とれたてのはまちに氷をききつめて保存しているそうです。漁師さんに感謝しながら食べましょう。	
20	水	コッペパン		チーズオムレツ	ベーコンとしめじの和風スパゲッティ だいずサラダ		たまご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ だいこん スイートコーン	コッペパン マヨネーズ スパゲッティ	647	23.7	24.1	3.4	●大豆について…今日のサラダには、鳥取県産の大豆が入っています。植物の中でも肉や魚に負けにくいたんぱく質を含んでいるので「畑の肉」と言われています。大豆にはたんぱく質が多く含まれていますが、他にもたくさんの栄養素が入っているからです。	
21	木	菜めし		かれのいから揚げ	根菜のみそ汁 こまつなのピリ辛炒め	(小) いよかん	かれい とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう もやし えのきたけ (小)いよかん	ごはん あぶら こむぎこ でんぷん さとう	644	26.0	15.9	2.4	●正しい配膳の仕方について…おぼんの上にはごはんを置いて三つの食器が並びます。ごはんは左、汁物は右に置きます。この置き方は、和食の基本です。食べる前に位置を確認してみましょう。	
22	金	ご飯		いわしの煮付け	石狩汁 さといものそぼろ煮	(中) いよかん	いわし さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい しろねぎ たまねぎ (中)いよかん	ごはん さといも さとう	624	30.1	12.4	2.4	●今日の給食に使われている魚は漢字で書くとどれでしょう？ ① 鯖 ② 鰯 ③ 鱈 答えはこのページの最後に…!	
25	月	ご飯		さわらのトマトソースかけ	マカロニスープ ジャーマンポテト		さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ トマト	セロリ にんにく はくさい スイートコーン たまねぎ	ごはん あぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ でんぷん	676	23.8	18.6	2.1	●さわらについて…今日の給食に使っているさわらは鳥取県産です。もともとさわらは瀬戸内海などの温かい海に住む、全長1mくらいになる魚ですが、最近の地球温暖化によって海水の温度が上がり鳥取県でも水揚げされるようになりました。	
26	火	ご飯		豚キムチ	もずくの中華スープ ブロッコリーのオイスターソース炒め		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ブロッコリー	もやし はくさい だいこん しろねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん あぶら でんぷん さとう	536	19.6	10.8	2.5	●しょうゆについて…今日の献立にかかし味として使われているしょうゆは、鳥取市内で製造されています。みそや塩こうじなども鳥取市のお店で製造され、できるだけ調味料も地域の安心なものを使うように心がけています。	
27	水	米粉パン		はまのフライ	日本海の幸たっぷりのフイヤベース ごぼうとにんじんのマヨサラダ		はまち いか たこ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ ごぼう	ごはん あぶら マヨネーズ ごま	681	33.7	27.2	2.8	●フイヤベースについて…フイヤベースとは「ぐつぐつ煮て(火を)消す」という意味で、フランスの漁師さんが魚介類を鍋に入れ煮たのが始まりだと言われています。トマト味のスープが一般的ですが、今日は日本海のいかやたこの味が感じられるように白ワインと塩こしょうの味付けにしました。	
28	木	ご飯		お好み平つくね	豆腐と白ねぎのみそ汁 かみかみ煮		ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ はくさい しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう	646	21.6	19.5	2.4	●切干大根について…切干大根は大根を細く切って天日干しをして乾かしたもので、古くから伝わる保存食の一つです。太陽の光を浴びることで甘みが増し、栄養分も増えます。食物繊維も多く含むお腹の調子を整えてくれます。今日の切干大根は鳥取県産です。	

※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。

22日のクイズの答え ② (①さわら②いわし③たら)

★鳥取市のHPで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食のレシピ」がご覧いただけます。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html

★スマートフォンアプリ『とっとり便利帳』でも「献立表」と「食育だより」がご覧いただけます。※アプリ＝アプリケーションソフトウェアの略