

給食中止	日	曜日	 こんだて しよくひん 献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									さかなく 魚、肉、たまご まめ 豆類いひん 豆・豆製品など	ぎゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品 こざかな かい 小魚、海そうなど	いろ 色のこい野菜	た やさい その他の野菜 ぐちもの 果物	さい こく類・いも類 さとう・菓子	あぶら 油 類	しょう 小 ちゅう 中	しょう 小 ちゅう 中	しょう 小 ちゅう 中	しょう 小 ちゅう 中
	1	金	節分について 2月3日は、節分です。節分とは、「季節の変わり目」という意味で いわしの頭をヒラギにさして戸口につけたり、豆まきをして年の 数だけ大豆を食べるといった習慣が今でも残っています。	すし飯		手巻きの具	ぶりのすまし汁 豚肉とだいこんの うま煮	せつぶん 節分ミックス 	ウイナー だいず ぶたにく シーチキン カニステック たまご ぶり とうふ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ さやいんげん にんじん えのき	はくさい だいこん えのき	こめ さとう こんにやく	あぶら マヨネーズ	668 780	29.2 33.9	324 341	3.1 3.6
	4	月	すきやきについて すきやきは、さとう、しょうゆの甘辛の味がバランスよく調和した 日本独特の肉料理です。寿司や天ぷらと並んで代表的な日本 料理として世界中に知られています。	ごはん		手作りたまご焼き	すき焼き ばなやさい 菜 花野菜和え		たまご あつあげ とうふ ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ グリーンピース ごぼう へくさい	しいたけ コーン もやし カリフラワー	こめ ふ 糸こんにやく さとう	あぶら ドレッシング	659 819	28.9 35.1	435 489	2.4 2.8
	5	火	わかめについて わかめは、乾燥や塩漬けにすると保存が利くので一年中出回って いますが、旬は2月から6月頃です。鉄分やカルシウム、マグネシ ウムなど成長期に大切なミネラルが豊富に含まれています。	わかめごはん		豚肉のしょうが炒め	さつまいものみそ汁 こうやとうふ 高野豆腐の たまごとし	な し 梨	ぶたにく たまご あぶらあげ みそ こうやとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな ねぎ	しめじ しょうが たまねぎ だいこん せし	こめ さとう さつまいも じゃがいもでんぶ	あぶら	663 822	28.8 34.6	341 370	2.4 3
	6	水	今月のめあて【食事と健康のかかわりを知ろう】 節分、立春と春を迎える行事が続くもので、一年中で一番寒さの 厳しい季節です。肉や魚、たまごなどに含まれているたんぱく質 は、体温を上げる働きがあります。上手に利用しましょう。	むぎ はん 麦ごはん		かれいのから揚げ	けんちん汁 ちくぜん に 筑前煮		かれい とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん ほししいたけ ごぼう たけのこ	こめ むぎ じゃがいもでんぶ こむぎ こんにやく さといも さとう	あぶら	612 712	26.6 29.4	350 368	2.4 2.8
	7	木	にんじんについて にんじんは、給食で毎日使われています。ビタミンAを多く含み、 め じょうぶ かぜ 目を丈夫にし、風邪にかからないようにする働きがあります。 きょう 今日は、佐治産のにんじんをポタージュに使用します。	きなこ揚げ 米粉パン		ハンバーグ	にんじんポタージュ かい 海 そうサラダ		きなこ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ カリフラワー だいこん きゅうり コーン	こめこ さとう	あぶら ドレッシング	737 861	32.0 36.2	411 466	3.5 5.2
	8	金	豆腐を「丁」と数えるのはなぜ？ 豆腐の大きさは地域によって異なるので、「kg」のように確定し た単位ではない数え方をしたそうです。鳥取では1丁400g、 おきなわ ちゅう 沖縄では1丁1kgが一般的です。	むぎ はん 麦ごはん		さわらのフライ	かにのすまし汁 にく 肉 じゃが		さわら たまご かに とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん えだまめ	しめじ はくさい ごぼう	こめ むぎ こむぎ ばんこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	664 770	28.6 32.8	310 330	2.0 2.4
	12	火	ひじきについて ひじきには、カルシウムと鉄分が多く含まれています。貧血の予防や 丈夫な骨づくりに欠かせない食品です。鉄分は、たんぱく質やビタミ ンCと一緒にとると吸収がよくなります。	むぎ はん 麦ごはん		いわしのおろし煮	ふたじろ 豚汁 ひじきの炒し煮		いわし ぶたにく みそ がんもどき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん もやし れんこん	こめ むぎ さつまいも さといも さとう	あぶら	631 742	27.1 31.0	528 560	2.7 3.1
	13	水	ごぼうについて ごぼうを食べる国は、日本と韓国だけです。 ごぼうは、食物せんいを多く含むので、排便を促す効果がありま す。今日は、きんぴらごぼうです。	たごはん		若鶏肉のから揚げ	もずくのすまし汁 きんぴらごぼう		たこ とりにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん グリーンピース ねぎ	しめじ しょうが ごぼう	こめ じゃがいもでんぶ こむぎ さとう こんにやく	あぶら くるみ	665 818	26.2 31.3	335 362	2.8 3.5
	14	木	さけについて さけは、川で生まれて海へ下り、海で成長して生まれた川に戻って きます。なぜ、生まれた川に戻ってこられるのか詳しいことはわか っていませんが、水の味やにおいではないかと考えられています。	コッペパン		さけのきのこ焼き	たらこスパゲティ なっとう 納豆サラダ	クレープ	さけ たらこ ロースハム なっとう とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう もやし	エリンギ たまねぎ しめじ もやし	こむぎ さとう スパゲティ クレープ	オリーブあぶら マヨネーズ	729 860	64.5 78	400 440	3.3 4.3

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

平成25年		2月 予定献立表		こんげつ 今月のめあて		食事と健康のかかわりを知ろう										食育の日		鳥取市立佐治学校給食センター			
給食 中止	日	曜日	 献立や食品のメッセージ 	一 人 だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分			
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム			
小学校	15	金	きちんと手洗いをしましょう 手はきれいに ^て 見えても ^み 目には見えない ^め バイキンがいっぱいっ ています。水が冷たいと簡単な手洗いで終わらせてしまいがちで す。風邪予防のためにも食事の前にはしっかりと手を洗いましょう	 麦ご飯		ぎゅうにく 牛肉とキャベツの ピリ辛炒め	キムチスープ 大学いも		ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう チンゲンサイ	キャベツ はくさい えのき たまねぎ もやし だいこん	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごま	673 780	21.5 24.9	342 363	2.3 2.7			
	18	月	杏仁豆腐について 杏仁豆腐は、中国発祥のデザートです。本来は菓膳料理の一種で 杏の種の中の「仁」を粉末にしたものの苦味を消すために甘くして 飲みやすくしたそうです。日本ではデザートとして扱われています。	チャーハン		しゅうまい	しょうゆラーメン 杏仁豆腐		やきふた ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	エリンギ たまねぎ コーン もやし みかん缶詰 バイン缶詰	こめ ちゅうかめん あんぱんとうふ	あぶら	639 734	22.5 25.3	284 301	3.3 4.5			
	19	火	「食育の日」について 毎月19日は「とっとりふるさと探検日」です。今日は、青谷町・夏 泊まり漁港で水揚げされた「はまち」を照り焼きにします。成長期 によって名前が変わる魚で、大きくなると「ぶり」と呼ばれます。	麦ご飯		はまちの照り煮	かきたま汁 こまつなの煮浸し		はまち たまご あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのき はくさい	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぶ		644 738	27.7 30.7	363 392	2.4 2.7			
	20	水	竜田揚げについて 竜田という名前は、一説には奈良県の紅葉で有名な「竜田川」 に由来しているといわれています。竜田揚げの赤茶食を紅葉に 見たててつけられたようです。	麦ご飯		ぶたにく たつたあ 豚肉の竜田揚げ	だいこんのみそ汁 おからの炒り煮		ぶたにく いわし みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん もやし ごぼう しめじ	こめ むぎ さとう こむぎ じゃがいもでんぶ	あぶら	649 801	24.7 30.2	293 319	2.3 2.9			
	21	木	ビーフシチューについて ビーフシチューには、隠し味にしょうゆを加えています。洋風の シチューにしょうゆを入れるのは意外かもしれませんが、味に 深みが増します。	米粉パン		ベーコンエッグ	ビーフシチュー ポテトサラダ	ブルーベリー & マーガリン	ベーコン たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	カリフラワー たまねぎ きゅうり キャベツ ほしぶどう	こめこ さとう さつまいも ブルーベリー&マーガリン	あぶら マヨネーズ	713 808	64.7 68.7	316 332	2.9 3.4			
	22	金	じゃがいもについて じゃがいもには、炭水化物の他に食物せんいやビタミンCが豊富に 含まれています。じゃがいものビタミンCは加熱しても失われにくい ので、効率よくビタミンCを摂取することができます。	麦ご飯		あじの甘酢漬け	じゃがいものみそ汁 切りだし 切干だいこんの 含め煮		あじ あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン もやし えのき きりぼしだいこん 切干大根	こめ むぎ じゃがいもでんぶ さとう じゃがいも	あぶら	652 752	27.2 30.2	361 394	2.3 2.8			
	25	月	はくさいについて はくさいは、寒くなると甘みが増しておいしくなる野菜です。 これは寒さで、はくさいの芽の成長が抑えられ、そのまま 葉が丸くなり糖分が蓄えられるからです。	ご飯		クリームコーンフライ	はくさいのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ かぼちゃ にんじん さいいんげん	はくさい キャベツ ほ 干しいたけ コーン	こめ さとう	あぶら	610 734	18.5 21.5	310 330	2.2 2.6			
	26	火	いよかんについて いよかんの原産地は、山口県で明治19年に発見されました。 その後、愛媛県で栽培が盛んになったそうです。その当時は、 「伊予蜜柑」と呼ばれていたそうです。	麦ご飯		ドライカレー	ふわふわたまご スープ ほうれんそうのソテー	いよかん	ぎゅうにく ぶたにく たまご しらすぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし いよかん	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	688 821	26.2 31.2	331 356	3.6 4.6			
	27	水	さばについて さばのような青魚には、ドコサヘキサエン酸(DHA)とエイコサペンタ エン酸(EPA)という脂がたくさん含まれています。この脂は、血液を サラサラにしたり、脳の働きを活発にして記憶力を高めてくれます。	炊き込みご飯		さばのみそ煮	わかめのすまし汁 白和え		あぶらあげ さば かまぼこ とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ	えだまめ にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう えのき はくさい	こめ さとう ふ こんにゃく		651 749	26.6 30.2	343 374	3.1 3.9			
	28	木	牛乳について 寒くなってくると牛乳を残す人が増えてきます。牛乳は、私たちの体 を支えてくれる骨や歯のもとになるカルシウムが豊富な食品です。 おなかを冷やさないように少しずつ飲みましょう。	コッペパン		ミートローフ	かぶのクリーム煮 かみかみサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とり たまご するめ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ エリンギ きゅうり コーン	こむぎ さとう ばんこ	あぶら ドレッシング	742 871	66.2 78.6	465 520	3.7 4.7			

★太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

★鳥取市のホームページで、「献立表」、「給食だより」、「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」、「給食だより」がご覧いただけます。