



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・6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・骨を 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					
1	木	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	はくさいのみそ汁 ひじきの炒り煮	はまち さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい しめじ	ごはん さとう あぶら しおこうじ さつまいも こんにやく	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●はまちについて…はまちは秋から冬で、11月から2月にかけて脂がのってうまみが増します。また、成長とともに呼び名が変わる出世魚です。鳥取県では『つばす→はまち→まるご→ぶり』と大きさに呼び分けています。今日は、鳥取県産のはまちを塩こうじで味付けして焼き上げました。	
節分献立		ご飯		いわしのかば焼き	吉野汁 さといもの含め煮	いわし かまぼこ とり せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん えのきたけ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう あぶら でんぷん こむぎこ さといも しらたまだんご	あぶら	740 815	26.6 28.2	20.1 20.4	2.1 2.4	★節分献立★…節分は、立春の前日に行う日本の伝統行事です。季節の変わり目に「一年間、健康でありますように」という願いをこめて、炒った大豆を食べたり、厄よけのために、いわしの頭をひらぎの小枝にさして玄関に飾ります。今日は、いわしのかば焼きと節分豆を献立に取り入れました。	
5	月	ご飯		トンカツの梨ソースかけ	油揚げのみそ汁 ツナとチンゲンサイのカレー炒め	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	なし はくさい だいこん キャベツ スイートコーン	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	723 837	25.1 28.7	23.6 27.0	1.9 2.3	●梨ソースについて…鳥取市佐治町は、美しい星空や梨が有名です。たくさん収穫される梨を使って作られた梨あめやジャムなどの加工品は特産品の一つです。今日は、佐治町の手作り梨工場の梨ピューレを使ってソースを作りトンカツにかけました。	
6	火	菜飯		さばのみそ煮	なめこのすまし汁 ブロッコリーの和え物	さば みそ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	なめこ はくさい キャベツ	ごはん ごまドレッシング ひよこめ	あぶら	650 707	22.7 26.4	17.5 19.8	3.3 4.0	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、花のつぼみを食べる花野菜の一つで花が咲くための栄養が詰まっています。カロテンやビタミンCなどを多く含むかぜの予防に効果があります。春と冬に旬を迎えますが、冬に収穫されるブロッコリーはやわらかくて甘いのが特徴です。	
7	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のレモン焼き	ポトフ だいずのトマト煮	とり ウイナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん トマト	レモン だいこん たまねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	648 767	29.3 34.4	28.3 32.7	3.7 4.5	●ポトフについて…ポトフはフランスの家庭料理の一つで、「火にかけた鍋」という意味があります。食べるとからだがかたまり温まるため、よく冬場に食べられているそうです。今日は、鳥取県産のウイナーと旬の野菜をたっぷり入れて作りました。	
8	木	玄米ご飯		焼肉	はるさめのスープ 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん	キャベツ エリンギ りんご にんにく なし きくらげ たけのこ	ごはん ごま はるさめ さつまいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	736 839	21.7 24.8	18.6 20.7	2.0 2.3	★かみかみ献立★…今日は「かみかみ献立」です。大学いもは、さつまいもを大きく切って揚げることで、かむ回数が増えるように工夫しています。また、かみごたえを出すために、主食のご飯は、玄米を混ぜて炊き上げています。おかずと一緒によくかんで食べましょう。	
9	金	ご飯		さけの塩焼き	豆乳みそ汁 炒りどり	さけ とうにゅう みそ とり	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい ごぼう しょうが しめじ えだまめ	だいこん はくさい ごぼう しょうが しめじ えだまめ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	586 669	28.6 32.9	12.6 13.6	2.1 2.6	●豆乳について…豆乳は、体のもとになるたんぱく質を多く含む「大豆」からつくられます。大豆は、秋に収穫されますが、乾燥させたり、水煮に加工して保存したりすることにより、一年中食べることができます。今日は、鳥取県産の豆乳を使ってまろやかな豆乳みそ汁を作ります。	
13	火	ご飯		若鶏肉の薬味だれかけ	キムチスープ 根菜のサラダ	とり とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな だいこん	しょうが はくさい たまねぎ れんこん	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	707 810	24.8 28.4	24.3 27.1	2.8 3.5	●根菜について…根菜とは、土の中で育った根や茎を食べる野菜やいものことです。おなかの調子を整える食物せんいが豊富に含まれていて、かみごたえのあるものが多いです。今日の根菜サラダは、だいこん、れんこん、にんじんの3種類の根菜を使いました。よくかんで食べましょう。	
14	水	こめこ 米粉パン		ハートのケチャップハンバーグ	冬野菜のスープ キャベツのアーモンドソテー	とり ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ キャベツ	たまねぎ だいこん キャベツ もやし	こめこパン さとう ガトーショコラ	あぶら アーモンド	691 775	28.9 32.6	28.4 30.3	3.5 4.0	●ハートのハンバーグについて…給食センターでは、給食を食べてくれているみなさんのことを思い、毎日給食を作っています。今日は、給食と一緒にそんな気持ちも伝わればと思い、ハート型のハンバーグにしました。楽しい給食時間にしましょう。	
15	木	ご飯		さわらのフライ	梅ふのすまし汁 きんぴらごぼう	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん とうがらし	はくさい えのきたけ ごぼう	ごはん こむぎこ ふ パンこ さとう こんにやく	あぶら	626 718	23.9 27.6	16.5 19.1	1.7 1.9	●さわらについて…暦の上では春になりましたが、まだまだ寒い日もある2月です。今日の給食は、春を感じてもらえるように食材を工夫しました。主菜は、魚へんに春と書き、春告げ魚とも呼ばれる「鱈」を使い、副菜のすまし汁には、ピンク色の梅ふを浮かべました。	



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・6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					
16	金	ごはん		ハムステーキ	カレーシチュー だいこんのゆず香り和え		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん たまねぎ にんにく なし ゆず だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 723	小学校 24.2	小学校 20.2	小学校 2.9	●ゆずについて・・・ゆずは、さわやかな酸味と香りをもち、いろいろな料理の調味料や薬味に使われます。また、ビタミンCを多く含むみかぜの予防に効果があります。今日は、酢の物に香り付けでゆずの果汁を加えました。	
19	月	お宝献立 ごはん		はまちのしょうがあんかけ	酒ノ津わかめのみそ汁 高野豆腐の含め煮	エクレア	はまち みそ かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ だいこん えだまめ えのきたけ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん エクレア	776	26.8	28.8	2.3	★ふるさと鳥取お宝献立★・・・今月のお宝食材は『牛乳』です。給食では、鳥取県の豊かな自然の中で育てられた牛から搾られる牛乳を毎日使用しています。今日は、鳥取県産の牛乳で作られた、エクレア献立に取り入れました。	
20	火	ごはん		あらびきウインナー	鶏団子とはくさいのスープ いかとらっきょうのサラダ		ウインナー とりにく いか	ぎゅうにゅう プロックロー	にんじん キャベツ しろねぎ らっきょう	はくさい キャベツ しろねぎ らっきょう	ごはん マヨネーズ	677	23.9	30.1	2.9	●らっきょうについて・・・鳥取市福部町で栽培されている福部砂丘らっきょうは、「砂丘の白い宝石」と呼ばれています。砂地で栽培したらっきょうは、土の畑で栽培したものよりも白く育ち、シャキシャキとした食感が特徴です。鳥取市の特産品をサラダで味わいましょう。	
21	水	防災献立 大山小麦 コッペパン		さけのバジルフライ	レトルト野菜シチュー こまつなのソテー		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん トマト	こまつな にんじん トマト	バジル にんにく キャベツ たまねぎ スイートコーン	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも	727	25.4	30.1	4.7	★防災献立★・・・今日で鳥取県中部地震から1年4カ月です。災害時に備えて訓練や備蓄をしておく、いざというときに落ち着いて行動することができます。今日の給食は、鳥取市が備蓄している「レトルト野菜シチュー」を提供します。個包装になっているので、取り扱いに注意して汁椀に移して食べてください。	
22	木	かりかり うめごはん 梅こ飯		玄米入り平つくね	河内さといものみそ汁 三色和え	(中) いよかん ゼリー	とりにく ぶたにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう ねぎ ほうれんそう	にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ	うめ もやし はくさい しいたけ えのきたけ	けんまい ごまあぶら げんまい さといも	622	21.7	16.6	3.7	●河内さといもについて・・・河内さといもは、安蔵公園近くの鳥取市河内で学ばれ、校給食用に栽培されています。河内農業等受託組合の方々が丹精込めて育てて下さいました。河内さといもは、きめが細かく、しっとりした食感が魅力で、煮物や汁物などいろいろな料理で給食に登場しています。	
23	金	ごはん		いわしの梅煮	肉じゃが キャベツの塩こうじ炒め		いわし ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん チンゲンサイ	うめ たまねぎ キャベツ	はくさい たまねぎ キャベツ	ごはん さとう あぶら じゃがいも こんにやく しおこうじ	698	27.7	15.8	2.8	●いわしについて・・・いわしのような背の青い魚の脂には、脳の働きを活発にしたり、血液の流れをよくしたりするDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)という成分が多く含まれています。今日は、鳥取県産のいわしの梅煮です。	
26	月	ごはん		はたはたのから揚げ	豚汁 れんこんと昆布の炒め煮		はたはた ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい だいこん れんこん	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん こんにやく	603	23.9	15.9	2.2	●昆布について・・・昆布は、海の中のミネラルを吸収して成長するため、丈夫な骨や歯をつくるために必要なカルシウム、貧血の予防に効果のある鉄分など成長期に不足しがちな栄養素を多く含んでいます。今日は、鶏肉とれんこんと一緒に炒め煮にしました。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。	
27	火	ごはん		厚焼きたまごの かにあんかけ	さつまいもみそ汁 ほうれんそうのごま和え	あじっ 味付け のり	たまご かに みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	はくさい ごぼう えのきたけ キャベツ	ごはん ごま でんぶん さつまいも さとう	612	22.4	13.7	3.0	●かにについて・・・鳥取県の冬の味覚のかには、大きく分けて2種類あります。松葉ばにや親がに、若松葉とも呼ばれる「ズワイガニ」と、境港市が水揚げ日本一を誇る「ベニズワイガニ」です。今日は境港市産のベニズワイガニを使いました。	
28	水	大山小麦 さつまいも パン		いかのフライ	あごだしラーメン 豚肉とながいのピリ辛炒め		いか あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	もやし たけのこ きくらげ えだまめ たまねぎ	コッペパン さつまいも ごぼう パンこ ながいも さとう	あぶら こむぎこ ちゅうかめん	582	24.9	17.0	3.9	★かみかみ献立★・・・食べ物をよくかんで食べると、消化を助けたり、脳の働きが活性化されたりします。今日は、鳥取港で水揚げされたすめいかを使った、いかのフライです。一口30回を目標によくかんで食べましょう。	

\*太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシピ」がご覧いただけます。

家庭備蓄

災害時に備えた家庭での食料の備蓄は、物流の復旧が見込まれるまでの最低でも3日分、できれば1週間分程度の食料品の備蓄が推奨されています。普段使いの食料品を多めに買い置きすることも有効な備蓄方法の一つです。

これだけは備えましょう！

水  
1人1日おおよそ3L程度必要。(飲料水+調理用水)

米  
1人1食75g(0.5合)程度が目安。(2kgの米で約27食分)

缶詰(たんぱく質の確保)  
調理不要でそのまま食べられるものを選び便利。

カセットコンロ  
熱源は食品を温めたり、簡単な調理に必要。ボンベも忘れずに。

