

平成29年度 2月学校給食予定献立表



食事と健康の関わりを知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
1 木	<p>★今月のめあてについて 今月のめあては「食事と健康の関わりを知ろう」です。健康なからだをつくるためには、食事内容はとても重要です。日々の積み重ねが元氣(健康)なからだを作ります。</p>	菜飯		はまちの竜田揚げ	みぞれ汁 うの花炒り煮	伊予柑	はまち ちくわ ぶたにく あぶらあげ わか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう いよかん だいこん ほししいたけ	ごはん でんぶん こんにやく さとう	あぶら	小学校 777	30.2	336	3.9
2 金	<p>★節分献立について 節分とは、各季節が始まる前日のことをいいます。立春(2月4日)の前日には、いわしの頭を桜の枝に刺して家の門に飾ったり、豆をまき、年の数だけ食べて、1年間の健康を願う習慣があります</p>	ご飯		いわしのかば焼き	日置のかす汁 こまつなの磯びたし	節分豆	いわし ベーコン みそ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん しめじ えのきたけ はくさい	ごはん こむぎこ でんぶん さとう さけかす	あぶら	605	26.6	306	2.3
5 月	<p>★しょうがそばろご飯について 今日の炊き込みご飯は、しょうがの風味を効かせた炊き込みご飯です。味付けした鶏ひき肉のそばろと合間って、食欲増進効果大です。しょうがには、体温を上げる効果もあるので、寒い季節には適した食材です。</p>	しょうがそばろご飯		さばのみりん焼き	わかめのすまし汁 けんちん煮		とりにく さば とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが えだまめ だいこん	ごはん さとう さといも こんにやく	あぶら	727	19.7	31	3.0
6 火	<p>★利休汁について ねりごまの入った濃縮なみそ汁です。名前の由来は、お茶で有名な千利休からきています。千利休が、ごまを好んでよく料理に使っていたため利休汁の名前がつけられました。</p>	ご飯		かれいの和風ドレッシングかけ	利休汁 じゃがいもきんぴら		かれい あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ レモン ほししいたけ ごぼう しめじ だいこん えだまめ	ごはん でんぶん じゃがいも こむぎこ しらたき さとう	あぶら ごま	637	34.5	442	2.3
7 水	<p>★豆腐について 給食の豆腐は、鳥取県東部の大豆を使い、青谷町のようなこす館でつくられたものです。今日は、豆腐、にんじん、春菊、こんにやく、アーモンドの入ったサラダです。</p>	米粉パン		チキンのコーンフ레이크焼き	カレーうどん 豆腐とアーモンドのサラダ		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ しゆんぎく	たまねぎ ゆず	こめこパン パンこ じゃがいも コーンフ레이크 うどん こんにやく	マヨネーズ あぶら アーモンド	593	14.7	301	2.3
8 木	<p>★さといもについて 原産地は東南アジア地方で、日本へは稲作栽培よりも早く縄文時代に伝わりました。山ではなく里で栽培されていたことから「さといも」と呼ばれるようになりました。今日は煮物に使っています。</p>	ご飯		回鍋肉	スーミータン さといもといかの中華煮		ぶたにく みそ たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	にんにく だいこん しょうが れんこん キャバツ たまねぎ	ごはん でんぶん さといも さとう	ごまあぶら	723	28.3	316	2.5
9 金	<p>★ほうれんそうについて 緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群で、貧血の予防に効果があります。特に冬の露路ものは夏ものと比べて栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。今日はおかか和えに使用しました。</p>	ご飯		はたはたの南蛮漬	おでん ほうれんそうのおかか和え		はたはた うすらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ねぎ とうがらし にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい キャバツ	ごはん でんぶん さとう こんにやく さといも	あぶら ごまあぶら	579	28.0	367	2.2
13 火	<p>★朝ご飯の働き 毎日朝ご飯を食べていますか？1日の活動源は、朝ご飯から始まります。朝ご飯を食べると、脳や体、おなかの目覚ましのスイッチが入ります。また、毎日決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。</p>	ご飯		いかのこまみそだれ	けんちん汁 白ねぎと豚肉のしょうが炒め		いか とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう エリンギ たけのこ	ごはん さとう でんぶん さといも こんにやく	ごま	774	27.2	316	2.8
14 水	<p>しっかり食べて、元氣よく1日をスタートしましょう。</p>	大山小麦全粒パン		マカロニグラタン	はくさいとベーコンのスープ 花野菜サラダ		ロースハム ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ピーマン パセリ アスパラ	たまねぎ レモン しめじ カリフラワー はくさい	コッペパン マカロニ さとう	バター あぶら マヨネーズ	657	23.2	340	2.3
													770	25.8	365	2.7

★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」や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。★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成29年度 2月学校給食予定献立表

食事と健康の関わりを知ろう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価				
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g	
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる						
							1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)					
15 木	★はるさめについて 「はるさめ」のものは、いもやまめのでんぷんです。給食ではじゃがいものでんぷんから作られるはるさめを使用します。今日は、バンサンスーという中華の酢の物に使用しました。	ごはん		春巻き	中華丼の具 バンサンスー		ぶたにく いか かまぼこ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ	えだまめ きゅうり もやし たけのこ	ごはん さとう でんぷん はるさめ	あぶら	688 803	28.1 31.8	356 388	4.0 4.6
16 金	★はまちについて はまちは、成長するにつれて名前が変わる出世魚です。40センチくらいものを「はまち」と呼び、1メートルぐらいに成長したものを「ぶ」といいます。今日はレモン風味のみそ焼きです。	ごはん		はまち レモンみそ焼き	スピトン汁 もやしのカレー炒め		はまち みそ ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう	しめじ キャベツ にんにく たまねぎ もやし	しょうが さとう	ごはん さとう		698 799	34.4 39.8	317 338	1.9 2.3
19 月	★ふるさと鳥取お宝献立★ 毎月19日は「食育の白」です。鳥取市では毎月「ふるさと鳥取お宝献立」と題して県内各地の食材を紹介しています。今月は大山町産の新鮮な牛乳を使用して作られたシュークリームの登場です。	ごはん		豆腐竹輪の 甘酢あんかけ	さといものみそ汁 高野豆腐の卵とじ	シュークリーム	とうふちくわ みそ たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー	たまねぎ だいこん ほししいたけ	ごはん でんぷん さとう さといも シュークリーム		682 789	33.1 38.5	404 441	1.6 2.3	
20 火	★青い魚を食べよう★ いわしやサバなどの青い魚には、脂がたっぷり含まれています。この脂には、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたり、視力向上効果があります。	ごはん		干草焼き	いわしのつみれ汁 花野菜のごまじょうゆ和え		たまご とうふ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ねぎ フロッキー	ほししいたけ しょうが ごぼう はくさい	キャベツ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	782 906	24.6 28.2	374 404	2.0 2.3	
21 水	★ていねいに手を洗おう★ 寒い季節になります。手洗いはできていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て、指の間や手のひらまでていねいに洗いましょう。	大山小麦 コッペパン		たら	白ねぎ塩ラーメン らっきょうポテトサラダ		たら ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんどう にんじん	はくさい もやし きゅうり たまねぎ	コッペパン でんぷん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	690 789	28.7 33.0	296 334	2.0 2.5	
22 木	★豚肉について 豚肉は肉類の中で一番ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復とスタミナアップの効果があります。まだまだ寒い日が続きます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	ごはん		芽芽玄米入り 平つくね	豚汁 五目煮	味噌のり	とり ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	はくさい しめじ ほししいたけ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	715 822	25.9 29.8	358 371	3.8 4.5	
23 金	★さけについて さけは川で生まれて、海で育ち、数年かけて成長します。成長したさけは秋に、生まれた川へ戻り卵を産み一生を終えます。このさけ特有の生活形態のことを「毎川回帰」といいます。	ごはん		さけの ちゃんちゃん焼き	豆腐のすまし汁 いかと大根の煮物		さけ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう	バター あぶら	627 729	23.8 27.1	205 290	2.2 2.9	
26 月	★かぼちゃについて かぼちゃは、βカロテンやビタミンC、Eが多いのが特徴です。このビタミン類は、肌をつやつやに保ったり、粘膜を強化したり、目を丈夫にしたり、冷え性にも効果があります。今日はかぼちゃのフライです。	シーフード ピラフ		かぼちゃサンドフライ	ハッシュドビーフ フルーツポンチ		ぎゅうにゅう ぶたにく いか ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト グリーンピース	たまねぎ パイナップル もも みかん	ごはん じゃがいも はちみつ	あぶら バター	694 757	23.4 24.6	280 287	2.2 2.3	
27 火	★キムチについて とうがらしなどの辛いものを食べると、血液の流れがよくなり、体の全体が熱くなり、汗がたくさん出ます。今日は豚キムチです。とうがらしの辛さで体をあたため、寒さに負けない健康な体をつくりましょう。	ごはん		豚キムチ	もやしとわかめのスープ チャプチェ		ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	にんにく はくさい もやし	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	568 657	26.7 31.0	271 280	2.2 2.4	
28 水	★緊急シチューについて 備蓄食料のレトルトパックのシチューを、今年度は温めて提供します。封を開けて各自が食器に移し替えてから食べてください。	米粉パン		若鶏肉の 照り焼き	緊急シチュー だいこんのドレッシング炒め		とり やきぶた	ぎゅうにゅう	ほうれんどう トマト	たまねぎ しょうが だいこん スイートコーン	ごめこパン さとう じゃがいも		654 760	24.6 28.4	360 386	2.6 2.9	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビや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」をご覧ください。

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。