



2月の予定献立表



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・ 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	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	ごはん	牛乳	さばの 白ねぎソースかけ	はるさめスープ チンゲンサイの塩だれ炒め	デザート ほか	さば ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ はくさい きくらげ キャベツ もやし にんにく	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	あぶら	小学校 706	小学校 24.6	小学校 23.5	小学校 2.4	●白ねぎについて…白ねぎは、鳥取県各地で多く栽培されている野菜の一つです。冬に収穫される白ねぎは、厳しい寒さの中で育つことにより、甘みが増しておいしくなります。今日は、鳥取市産の白ねぎで作ったソースを揚げたさばにかけました。
2	金	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮	えのきと油揚げのみそ汁 ひじきとさつまいもの炒り煮	節分豆	いわし みそ あぶらあげ さつまいも せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん しろねぎ えのきたけ しょうが	ごはん さつまいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 673	小学校 24.0	小学校 20.4	小学校 2.7	★節分献立★節分は立春の前日(2月3日)で、冬から春へ季節の変わり目の行事です。節分の日には、豆をまいたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して玄関に飾ったりして災いを払う習慣があります。今日は一日早いですが、節分献立です。節分豆やいわしを食べ、季節の変わり目を元気に過ごしましょう。
5	月	ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉のカレー焼き	あご竹輪のすまし汁 いかとさといもの煮物	しょう(小) いよかん ゼリー	とりにく あごちくわ あかいか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ たまねぎ だいこん はくさい えだまめ	ごはん さとう さといも しょう(小)いよかんゼリー	あぶら	小学校 637	小学校 25.4	小学校 13.0	小学校 2.5	●さといもについて…さといもは、ほくほくとした食感とぬめりが特徴です。さといものぬめりは、「ガラクトン」という成分で、免疫力を高め、かぜなどにかかりにくくする働きがあります。今日は、鳥取港で水揚げされた赤いかと一緒に煮物にしました。
6	火	菜飯	牛乳	たらのフライ	豚汁 だいこんのべっこう煮		たら ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きょうな チンゲンサイ だいこんな ひろしまな	はくさい ごぼう しょうが しろねぎ だいこん	ごはん こむぎこ パンこ さとう こんにやく	あぶら	小学校 649	小学校 26.0	小学校 15.6	小学校 3.4	●だいこんについて…だいこんは、季節によってまく種の種類を変えることで、一年を通して栽培されますが、もともとは冬が旬の野菜です。気温が低くなると、凍らないように糖を作るため、冬に収穫される大根は、甘くてみずみずしいのが特徴です。
7	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	チリコンカン	ブロッコリーと マカロニのスープ キャベツのソテー		だいち ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー とうがらし	たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ	コッペパン あぶら でんぶん オリーブあぶら マカロニ じゃがいも	あぶら	小学校 562	小学校 25.4	小学校 18.9	小学校 3.0	●大豆について…大豆は、「畑の肉」といわれるほど、質の高いたんぱく質を多く含んでいて、筋肉などの体をつくるものになります。エネルギーの代謝を助けるビタミンB1や食物繊維も多く、小さい粒に栄養がたくさん詰まっています。今日は、大豆をたっぷり使ったチリコンカンです。
8	木	けんまい 玄米ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉の アーモンドがらめ	酒ノ津わかめのすまし汁 かみかみきんぴら		とりにく みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ とうがらし	だいこん しろねぎ ごぼう	けんまいごはん あぶら こむぎこ さとう アーモンド でんぶん こんにやく	あぶら	小学校 736	小学校 27.2	小学校 27.0	小学校 2.3	★かみかみ献立★毎月「8」のつく日はかみかみ献立です。噛む回数が増えることで、歯やあごが丈夫になります。今日の献立には、噛みごたえのある玄米やアーモンド、ごぼう、こんにやくを使用しています。よく噛むことを意識して食べましょう。
9	金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き	五目煮 こまつなのしょうが炒め		さけ とりにく さつまいも こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ キャベツ しめじ しょうが	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 647	小学校 32.4	小学校 13.0	小学校 2.2	●しょうがについて…しょうがに含まれるジンゲロールは血液の流れをよくし、体を温めます。ジンゲロールは加熱すると、かぜをひいたときにのどの痛みやせきを抑えるショウガオールとなります。寒く、かぜをひきやすい冬に食べてほしい食材です。
13	火	ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉のハーブ焼き	とりっこカレー 花野菜の温サラダ	ちゅう いよかん ゼリー	とりにく とうふちくわ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく なし カリフラワー キャベツ	ごはん さとう さつまいも じゃがいも しょう(中)いよかんゼリー	あぶら ドレッシング	小学校 738	小学校 26.7	小学校 19.9	小学校 2.8	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、のどや鼻などの粘膜を健康に保つビタミンAや、体をウイルスから守る働きがあるビタミンCを多く含んでいます。今日は、同じ花野菜で冬が旬のカリフラワーとともに温サラダにしました。
14	水	こめこ 米粉パン	牛乳	あかのフライ	かにとたまごのスープ じゃがいもの オイスターソース炒め	ガトーショコラ	あかいか かに たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい きくらげ しろねぎ たまねぎ	こめこパン あぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも ガトーショコラ	あぶら	小学校 663	小学校 30.1	小学校 23.6	小学校 3.5	●赤いかについて…赤いかは、重さ17kg、胴回りが80cmにもなる大型のいかで、肉厚でやわらかい身が特徴です。赤いかには、疲労回復に効果のあるタウリンやビタミンB12が多く含まれています。鳥取港で水揚げされた赤いかをフライにしました。
15	木	ごはん	牛乳	ぶたにく 豚肉の 因幡のたれ炒め	のっぺい汁 だいちと昆布の煮物		ぶたにく だいち	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ とうがらし だいこん	キャベツ りんご たまねぎ なし しろねぎ にんにく しめじ えだまめ	ごはん さといも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 599	小学校 24.4	小学校 13.2	小学校 2.3	●昆布について…昆布には、うまみ成分のグルタミン酸が含まれており、汁物のだしや和食の煮物などによく使われます。また、骨や歯を丈夫にするカルシウムも多く含まれています。今日は、鳥取県産の大豆と一緒に煮ました。

※本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」をご覧ください。



2月の予定献立表



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・ 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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
16	金	ごはん	牛乳	はまちの らっきょうソースかけ	こまつなのみそ汁 さつまいものレモン煮	デザート ほか	はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい えのきたけ たまねぎ レモン	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 746 中学校 858	小学校 27.0 中学校 31.0	小学校 23.8 中学校 27.1	小学校 2.4 中学校 2.8	●はまちについて…はまちは、成長する過程で呼び名が変わる出世魚の一つで、はまち、まるご、ぶりと名前が変わります。今日は、鳥取県内で水揚げされたはまちを揚げて、らっきょうのソースをかけました。
19	月	ごはん	牛乳	若鶏肉の照り焼き	ゆばとしいたけのすまし汁 だいこんのカレーそぼろ煮	デザート ほか	とりにく ゆば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ トマト	たまねぎ ほしいたけ だいこん にんにく	ごはん でんぶん エクレア	あぶら	693 835	27.9 34.2	20.7 26.2	2.4 2.6	★ふるさと鳥取お宝 献立★今月のお宝 食材は「牛乳」です。牛の乳である牛乳は、牛の体調の変化やえさなどによって味が変わることがあります。鳥取県内では、牛を飼育する環境に配慮して育てているため、飲みやすくおいしい牛乳がつけられます。今日のデザートは、鳥取県産の牛乳をたっぷり使用したエクレアです。
20	火	ごはん	牛乳	たらの甘露煮	なめこのみそ汁 はくさいのごま煮	デザート ほか	たら みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが なめこ だいこん たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	637 726	26.0 29.2	16.0 17.4	2.4 2.8	●たらの甘露煮について…たらは、脂肪分が少ないので、味にくせがなく食べやすい魚です。今日は、鳥取港で水揚げされたたらを揚げて、砂糖やしょうゆなどの調味料を煮詰め、しょうがの風味が効かせた甘辛いたれとからめました。
21	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	ハンバーグの 梨ソースかけ	冬野菜とベーコンのスープ ほうれんそうのソテー	デザート ほか	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー ほうれんそう	なし だいこん たまねぎ しめじ エリンギ	コッペパン さとう	オリーブあぶら	545 649	24.8 29.3	19.3 22.3	3.7 4.4	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは緑黄色野菜の一つで、β(ベータ)カロテンやビタミンC、ミネラルなどたくさんの栄養素を含む食材です。特に、貧血予防に役立つ鉄分が多く含まれています。
22	木	カリカリ梅 ごはん	牛乳	さわらの香味焼き	梅ふのすまし汁 牛肉とこんにゃくの ピリ辛炒め	デザート ほか	さわら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	にんにく だいこん えのきたけ しょうが えだまめ	ごはん ふ こんにゃく さとう	あぶら	597 687	25.0 29.2	13.6 15.0	3.7 4.4	●梅について…梅は、1月下旬から4月に花が咲き、6月ごろに実をつけます。梅の実は、塩で漬けて梅干しに加工することで長い間保存することができます。今日は、梅の花の形をした生ふをすまし汁に入れ、梅干しをご飯に混ぜています。一足早い春の訪れを目と舌で感じてください。
23	金	ごはん	牛乳	春巻き	キムチ鍋 切干大根の含め煮	デザート ほか	ぶたにく とうふ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん とうがらし トマト キャベツ	はくさい たまねぎ だいこん しいたけ きりぼしだいこん もやし しろねぎ	ごはん こむぎこ こんにゃく さとう はるさめ	あぶら	671 740	22.8 25.3	18.3 18.9	2.0 2.2	●キムチについて…キムチは、白菜や大根などの野菜を唐辛子や調味料で漬けた韓国の漬物です。キムチの辛さのもとである唐辛子には、食欲をアップさせたり、体を温めたりする働きがあります。まだ寒い時期が続くので、ピリ辛のキムチ鍋で体を温めましょう。
26	月	ごはん	牛乳	豚肉の しょうが焼き	もずくのすまし汁 こまつなの塩こうじ炒め	デザート ほか	ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん しめじ キャベツ	ごはん しおこうじ	あぶら	568 655	19.5 22.3	14.0 15.6	2.1 2.5	●塩こうじについて…塩こうじは、塩と米こうじを混ぜ、発酵させて作る日本の伝統的な調味料です。塩こうじを使うことで、肉や野菜のうま味を引き出します。今日は、鳥取市の農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られた塩こうじを使ってこまつなを炒めました。
27	火	ごはん	牛乳	豆腐竹輪の 甘辛だれかけ	いわしのつみれ汁 さといもの煮物	デザート ほか	とうふちくわ いわし みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい だいこん ごぼう しょうが たまねぎ	ごはん こむぎこ さといも でんぶん	あぶら	731 805	30.0 32.1	20.8 21.4	3.2 3.5	●豆腐竹輪について…豆腐竹輪は、豆腐と魚のすり身を混ぜて蒸し上げた竹輪です。昔、鳥取県では魚が豊富な食材であったため、節約のために豆腐を混ぜた竹輪が作られました。そのまま食べてもおいしい鳥取県の特産品です。
28	水	さつまいも パン	牛乳	フランクフルト	レトルト野菜シチュー (一食包装) ひじきとツナのごまサラダ	デザート ほか	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	スイートコーン キャベツ たまねぎ	さつまいもパン ごまドレッシング じゃがいも	726 842	24.3 28.5	29.9 33.6	4.3 4.7	★防災献立★一昨年、鳥取県中部地震により建物の屋根が崩れたり、道路に亀裂ができていたりする被害がありました。今日は、非常食として保管している「レトルト野菜シチュー」を提供します。レトルトパウチの個包装に、野菜を煮込んだブラウンソース仕立てのシチューが入っています。普段から防災意識を高めましょう。	

※本月の食材は鳥取県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。
 年度末を迎えましたので給食費清算にともなう献立の変更をする場合があります。