



# 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					
1	木	ご飯		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	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 こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	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	ご飯		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 あぶらあげ さつまあげ 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	673	24.0	20.4	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1日早いです。節分献立です。節分豆やいわしを食べて、季節の変わり目を元気に過ごしましょう。
5	月	ご飯		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	小 いよかんゼリー	とりこ あごちくわ あかいいか	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		637	25.4	13.0	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		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 あぶら こむぎこ パンこ さとう こんにやく	あぶら	649	26.0	15.6	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		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		だいた ぎゅうにゅう 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 でんぶん マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	562	25.4	18.9	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とになります。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	玄米ご飯		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		とりこ 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 こむぎこ さとう でんぶん こんにやく	あぶら アーモンド	736	27.2	27.0	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	ご飯		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 さつまあげ 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	647	32.4	13.0	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	ご飯		若鶏肉のハーブ焼き	とりっこカレー 花野菜の温サラダ	中 いよかんゼリー	とりにく とうふちくわ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	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	あぶら ドレッシング	738	26.7	19.9	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	米粉パン		赤いかのフライ	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	こめごパン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ガトーショコラ	663	30.1	23.6	3.5	●赤いかについて…赤いかは、体重17kg、胴回りが80cmの大型のいかで、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	ご飯		豚肉の 因幡のたれ炒め	のっぺい汁 だいたと昆布の煮物		ぶたにく だいた	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ とうがらし	キャベツ りんご たまねぎ なし しろねぎ にんにく	ごはん さといも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	599	24.4	13.2	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んでいます。今日は、鳥取県産の大豆と一緒に煮ました。

※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」をご覧ください。



# 2月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

## 食事と健康のかかわりを知ろう

鳥取市立第二学校給食センター



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		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		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 らっきょう	ごはん こむぎこ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	小学校 746	小学校 27.0	小学校 23.8	小学校 2.4	●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		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		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	小学校 693	小学校 27.9	小学校 20.7	小学校 2.4	★ふるさと鳥取のお宝献立★…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もあります。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くられます。今日は、鳥取県産の牛乳を使用したエクレアをデザートにしています。
20	火	ごはん		たらの甘露煮	なめこのみそ汁 はくさいのごま煮		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 はくさい 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	小学校 637	小学校 26.0	小学校 16.0	小学校 2.4	●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いた甘辛いたれとからめました。
21	水	大山小麦 コッペパン		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		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 キャベツ 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	小学校 545	小学校 24.8	小学校 19.3	小学校 3.7	●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		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		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 うめ だいこん たけのこ えのきたけ しろねぎ えだまめ	ごはん ふ こんにゃく さとう	あぶら	小学校 597	小学校 25.0	小学校 13.6	小学校 3.7	●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		春巻き	キムチ鍋 切干大根の含め煮		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	はくさい たまねぎ だいこん しいたけ きりぼしだいこん キャベツ たけのこ	ごはん こむぎこ こんにゃく さとう はるさめ	あぶら	小学校 671	小学校 22.8	小学校 18.3	小学校 2.0	●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		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		ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 しほこうじ	あぶら	小学校 568	小学校 19.5	小学校 14.0	小学校 2.1	●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		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		とうふちくわ いわし みそ とりにく	ぎゅうにゅう	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	小学校 731	小学校 30.0	小学校 20.8	小学校 3.2	●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		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		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	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	あぶら	小学校 726	小学校 24.3	小学校 29.9	小学校 4.3	★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。個包装のパックに、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。

※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」をご覧ください。