

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



鳥取市立河原学校給食センター

| 日 | 曜日 |  献立や食品のメッセージ  | 献立名 | | | | 食べ物のはたらき | | | | | | エネルギー キロカロリー | たんぱく質 グラム | カルシウム ミリグラム | 塩分 グラム | |
|----|----|--|------------------|---|------------------------------------|-------------------------------|-------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--|--|----------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | 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 | | | | | |
| | | | | | | | | 魚・肉・たまご 豆・豆製品など | 牛乳・乳製品 小魚・海そうなど | 色のこい野菜 | その他の野菜 果物 | こく類・いも類 さとう・菓子 | | | | | 油類 |
| 1 | 木 | <p>☆ホンモロコについて 今日は、河原の休耕田(使われていない田んぼ)で養殖されているホンモロコを使った献立です。ホンモロコはもともと琵琶湖にいる魚でしたが、今は各地で養殖されています。使われていない田んぼで養殖することで、自然環境を守ることにもつながり、注目されています。</p> | ご飯 |  | 河原ホンモロコのごまからめ | なめこのみそ汁 だいこんのべっこう煮 | デザート その他 | ホンモロコ とうふ みそ ふたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | しろうぎ だいこん なめこ たまねぎ えだまめ | こめ あぶら でんぷん ごま こむぎこ さとう | あぶら ごま | (小) 632 (中) 733 | (小) 22.4 (中) 25.5 | (小) 401 (中) 439 | (小) 2.3 (中) 2.8 |
| 2 | 金 | <p>★【節分献立】★ 今日は一足早い節分献立です。手巻きご飯は、三種類の具があるので自分流に組み合わせ楽しんでください。のりを直接手でさわるので、しっかり手を洗ってから食べましょう。</p> | 手巻きご飯 (手巻きのり) |  | 手巻きご飯の具 (ウィンナー2本、 たくあん、梅びしお) | 心のすまし汁 ツナサラダ | デザート 節分豆 | ウィンナー ツナ せつぶんまめ | ぎゅうにゅう のり わかめ | チンゲンサイ にんじん ねぎ | キャベツ たくあん うめ たまねぎ | こめ さとう やきふ | ノンエッグマヨネーズ | 622 695 | 20.2 21.7 | 306 317 | 2.3 2.4 |
| 5 | 月 | <p>☆にんじんにについて にんじんは、給食に毎日といっても良いほど登場している野菜です。カロテンという栄養がおおく含まれていて、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。今日は、サラダの中にたくさんにんじんが入っています。</p> | 米粉パン |  | チキンの マーマレード焼き | ほうれんそうのクリームスパゲッティ キャロットサラダ | | とりにく ベーコン かまぼこ | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん ほうれんそう | にんにく キャベツ しょうが しめじ たまねぎ スイートコーン | こめこパン マーマレード スパゲッティ | オリーブあぶら ごまドレッシング | 729 848 | 32.8 38.1 | 458 499 | 3.0 3.3 |
| 6 | 火 | <p>★【リクエスト献立(河原中学校2年1組3班さんが考えてくれました)】★ テーマは、「魚海献立」です。メッセージを紹介します。「旬の物をたくさん使いました。テーマにそって考えました。」</p> | たこ飯 |  | たらのフライ | しじみのみそ汁 ブロッコリーのおかか炒め | ヨーグルト | たこ あぶらあげ かつおぶし みぞ | しじみ ぎゅうにゅう たら ごんぶ ヨーグルト | にんじん ねぎ ブロッコリー | えのきたけ だいこん キャベツ | こめ あぶら ごまあぶら | | 629 726 | 27.4 31.4 | 394 415 | 2.2 2.7 |
| 7 | 水 | <p>☆根菜について 今日のけんちん汁の中には、にんじん、ごぼう、さといもなどの根菜が入っています。土の中でできる根菜は体を温める働きがあるので、寒い季節にピッタリです。かみごたえもあるのでしっかりかんで食べましょう。</p> | ご飯 |  | ますの みそマヨ焼き | けんちん汁 香草和え | | ます ローズハム みぞ とうふ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな パセリ | しろうぎ ごぼう もやし | こめ さといも こんにゃく | ノンエッグマヨネーズ あぶら ごまあぶら | 624 725 | 24.9 29 | 329 349 | 2.0 2.5 |
| 8 | 木 | <p>★【かみかみ献立】★ 毎月8(歯)のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日は、トンカツに給食センター特製のソースをかけたソースカツを中心によくかんで食べましょう。</p> | ご飯 |  | ソースカツ | ながいものみそ汁 切り干し大根の含め煮 | | ふたにく みぞ あつあげ さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ さやいんげん | きりぼしだいこん たまねぎ しめじ | こめ でんぷん さとう こむぎこ ながいも パンこ | あぶら | 655 763 | 26.7 30.8 | 350 372 | 2.5 3.1 |
| 9 | 金 | <p>★【リクエスト献立(西郷小学校5年 谷口徹さんが考えてくれました)】★ テーマは、「冬野菜でボカボカ献立」です。メッセージを紹介します。「冬にしゅんをむかえる野菜を使いました。」</p> | 麦ごはん |  | とりの りんごてりやき | ポトフ ヤーコンの金ぴら | なし | とりにく ウィンナー ちくわ | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー さやいんげん | かぶ ヤーコン しょうが なし はくさい りんごピューレ | こめ ごま むぎ こんにゃく あぶら でんぷん さとう じゃがいも | ごま あぶら | 693 787 | 25 28.4 | 303 315 | 2.6 3.1 |
| 13 | 火 | <p>☆ほうれんそうについて 冬が旬の野菜で、霜に当たると甘みが増しておいしくなります。ビタミンCが豊富で、特に冬に収穫されるほうれんそうは夏のものより3倍近く多くなります。今日はのっぺい汁の中にほうれんそうが入っています。</p> | ご飯 |  | たらの 白ねぎソースかけ | のっぺい汁 だいこんのそぼろ煮 | | たら あぶらあげ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう さやいんげん ごぼう | しろうぎ えのきたけ しょうが だいこん にんにく ごぼう | こめ さといも あぶら こむぎこ ごまあぶら でんぷん さとう | あぶら ごまあぶら | 741 867 | 26.9 35.3 | 285 299 | 3.0 3.7 |
| 14 | 水 | <p>☆豚肉について 豚肉には体を作る働きのあるたんぱく質や疲れをとるビタミンB1が豊富に含まれています。今日はみなさんが大好きなカレーの中に豚肉が入っています。</p> | 発芽玄米入り ご飯 |  | 焼きフランク | ポークカレー ブロッコリーのサラダ | ガトーショコラ | ウィンナー ふたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | ゆびゅーレ キャベツ たまねぎ えだまめ にんにく スイートコーン | こめ さとう じゃがいも ガトーショコラ | あぶら | 624 724 | 27.5 31.9 | 313 330 | 2.5 2.7 |

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

2月 予定献立表



こんげつ 今月のめあて

しょくじ けんこう 食事と健康のかかわりを知ろう



とっとりしりつかわらばらごうきょうしよく 鳥取市立河原学校給食センター

| 日 | 曜日 |  <small>こんだて</small> 献立や食品のメッセージ  | <small>こんだて</small> 献立名 | | | | <small>たべもの</small> 食べ物のほたらき | | | | | | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 塩分 | |
|----|----|---|--|---|---|---|------------------------------|--------------------------------------|--|----------------------------------|--|--|-------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | <small>しゅ</small> 主食 | <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 | <small>しゅ</small> 主菜 | <small>かき</small> 副菜 | <small>デザート</small> その他 | <small>おもに</small> おもに体を つくる食品 | | <small>おもに</small> おもに体の調子を整える食品 | | <small>おもに</small> おもにエネルギーのもとになる食品 | | | | | |
| | | | | | | | | <small>さけ</small> 魚・たまご 豆・豆腐製品など | <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳・乳製品 小魚・海そうなど | <small>いろい</small> 色のこい野菜 | <small>そ</small> その他の野菜 果物 | <small>こ</small> 穀類・いも類 さとう・菓子 | | | | | <small>あぶら</small> 油類 |
| 15 | 木 | ★【リクエスト献立(散岐小学校3年 西尾歩菜さんが考えてくれました)★】 テーマは、「えいようまんてんヘルシーメニュー」です。メッセージを紹介します。「工夫したところは、赤・黄・緑のしょくざいをとり入れたところ。」 | わかめごはん |  | とりのからあげ | ごじる りっちゃんサラダ | デザート 黒ごまプリン | とりにく ロースハム 豆腐 かつおぶし ご | ぎゅうにゅう わかめ ごんぶ | にんじん トマト | だいこん キャベツ ほししいたけ きゅうり はくさい しろねぎ | こめ さとう・菓子 あぶら オリーブあぶら | あぶら | (小) 684 (中) 789 | (小) 26.5 (中) 29.9 | (小) 304 (中) 322 | (小) 2.9 (中) 3.5 |
| 16 | 金 | ★【リクエスト献立(佐治小学校5年 堂前ひかりさんが考えてくれました)★】 テーマは、「おちつく和食こん立」です。メッセージを紹介します。「和食で、とってもおいしいこん立にしました。」※材料調達の関係で献立を一部変更しています。 | ごはん |  | さけの 塩こうじ焼き | さつまいものみそ汁 きんぴらごぼう | | さけ あぶらあげ みぞ さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな さやいんげん | はくさい ごぼう | こめ さつまいも しおこうじ さとう ごんにやく | あぶら | 613 710 | 25.8 29.7 | 329 350 | 2.1 2.7 |
| 19 | 月 | ★【ふるさととっとりお宝献立】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、「ふるさととっとりお宝献立」と題して鳥取県内のおいしい食材が登場します。2月のテーマは琴浦町で作られている「牛乳」です。ハンバーグとクリームシチューの両方に牛乳を使用しました。 |  大山小麦 コッペパン |  | 手作りの ハンバーグ | クリームシチュー いかとみずなのサラダ | | ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ みずな | はくさい たまねぎ トマトピューレ だいこん | こめ パンこ じゃがいも さつまいも | あぶら | 726 868 | 28.8 33.7 | 534 592 | 3.5 4.2 |
| 20 | 火 | ★豚肉のみそがらめについて 今日は、鳥取県産の豚肉を揚げてみそだれでからめた「豚肉のみそがらめ」です。下味に使っているにんにくの風味で食欲も増しますね。かみこたえもあるのでよくかんで食べましょう。 | ごはん |  | 豚肉の みそがらめ | もずく汁 ブロッコリーのツナ炒め | | ふたにく みぞ ツナ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん ねぎ ブロッコリー | えのきたけ にんにく たまねぎ キャベツ | こめ でんぶん さとう | あぶら | 627 722 | 26.6 30.4 | 272 280 | 2.7 3.0 |
| 21 | 水 | ★だしについて 給食では、みそ汁やすまし汁のだしは煮干しや削り節からとっています。じっくりだしをとることでうまみが出ておいしくなります。今日のみそ汁も煮干しからだしをとりました。煮干しや削り節でとった、日本独特のだし本来の味を知ってほしいです。 | ごはん |  | かれいの から揚げ | 酒ノ津わかめのみそ汁 キャベツの炒め物 | | かれい みぞ とうふ ふたにく | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ | はくさい もやし キャベツ | こめ でんぶん ごむぎこ さとう | あぶら | 608 710 | 26.3 30.9 | 315 337 | 2.4 3.0 |
| 22 | 木 | ★キムタクごはんについて キムタクごはんは、キムチとたくあんが入った混ぜごはんです。長野県で10年前に学校給食メニューとして考えられ、人気になりました。 | キムタクごはん |  | 焼きぎょうざ | スーミータン 春雨の炒め物 | | ふたにく たまご かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう ねぎ | スイートコーン たまねぎ クリームコーン たくあん はくさいキムチ | こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ あぶら はるさめ さとう | あぶら | 637 729 | 23.7 26.9 | 292 306 | 3.6 4.3 |
| 23 | 金 | ★さばについて さばのような背の部分が青い魚を青魚と呼びます。さばの脂の中には、血液をサラサラにしたりの働きを良くする成分が含まれています。成長期のみなさんには積極的に食べてほしい食材の一つです。 | ごはん |  | さばのピリ辛焼き (小学校6年生： わかづば 十若松葉がに) | さといものみそ汁 まりほしだいこんす もの 切干大根の酢の物 | | さば ロースハム あぶらあげ みぞ (6ねんせい)かに | ぎゅうにゅう | にんじん ごまつな | ゆひしゅーれ しろねぎ しょうが たまねぎ にんにく はくさい | こめ さとう ごま (6年) | あぶら | 631 733 | 25.4 29.8 | 338 361 | 2.6 3.1 |
| 26 | 月 | ★【防災給食】★ 今日は防災給食です。鳥取市では、給食用に災害など「もしも」の時に調理しなくても食べられるレトルト食品を備蓄しています。今日は、防災給食を食べた自然災害の時のそなえや命を守る大切さについて考えてみましょう。 | ソフト フランスパン |  | ささみのフライ | 緊急野菜シチュー(レトルト) かいそうサラダ | | ささみ みぞ (6ねんせい)かに | ぎゅうにゅう かいそう | トマト にんじん | ゆひしゅーれ たまねぎ だいこん キャベツ | パン でんぶん ごむぎこ パンこ | あぶら | 690 802 | 23.5 27.7 | 294 313 | 3.2 3.7 |
| 27 | 火 | ★鶏肉について 鶏肉は、体を作る働きのあるたんぱく質が豊富に含まれています。今日は給食センターで一つ一つ手作りの鶏肉の団子が入った「手作りの鶏だんご汁」です。だしのしみた鶏団子を味わってください。 | ごはん |  | いわしの梅煮 | 手作りの鶏だんご汁 ごまつなの煮びたし | 味付けのり | いわし かつおぶし とりにく みぞ あぶらあげ | ぎゅうにゅう のり | にんじん みずな | しょうが だいこん しろねぎ はくさい | こめ でんぶん | あぶら | 663 745 | 30.3 32.9 | 535 557 | 3.0 3.9 |
| 28 | 水 | ★しょうがについて しょうがには、体を温める働きや、体の免疫力を高める効果があります。今日は、昔からしょうがの栽培がさかんな鳥取市気高町で作られたものを、焼肉の隠し味として使いました。 | ごはん |  | 焼肉 | キムチスープ 炒めナムル | | ふたにく みぞ とうふ ロースハム | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ ゆひしゅーれ キャベツ しょうが はくさいキムチ だいこん にんにく もやし | こめ さとう ごま ごまあぶら | あぶら | 606 694 | 26 30.9 | 321 340 | 3.2 3.9 |

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。