



TORIきゅうちゃん

2月の予定献立表



なっしちゃん

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	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	kcal	g	g	g	
1	金	ご飯		いわしのおかか煮	のっぺい汁 こまつなのしょうが炒め	節分豆	いわし せつぶんまめ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい しろねぎ キャベツ しめじ しょうが	ごはん さといも でんぶん さとう	あぶら	小学校 626	小学校 23.0	小学校 17.8	小学校 2.1	<p>★節分献立★…2月3日の節分にちなみ今日は節分献立です。節分の日、病気やけがをしないで1年が過ぎるように願いを込めて豆をまいたり、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。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。</p> <p>●れんこんについて…れんこんは、真ん中に1個とその周りに7〜9個ぐらいの穴が開いています。この穴は、泥の中で育つれんこんが、呼吸をするための酸素の通り道となっています。たくさん穴が開いているのは、1つの穴がふさがってもほかの穴で酸素を送れるようにするためです。</p> <p>●しゅんぎくについて…冬が旬のしゅんぎくは、骨や血液をつくる成分となるカルシウムや鉄分などの無機質が含まれています。その他にも、運動をするときに欠かせないエネルギーをつくる手助けをするビタミンB群など、たくさんの栄養素が含まれます。</p> <p>●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、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、ブロッコリーを使ったスープです。残さず食べて、元気な体を作りましょう。</p> <p>●キムチについて…キムチは、はくさいやだいこんなどの野菜を唐辛子や調味料で漬けた韓国の漬物です。キムチの辛さのものである唐辛子には、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、ピリ辛のキムチ鍋を食べて体を温めましょう。</p> <p>★かみかみ献立★…毎月「8」のつく日は、かみかみ献立です。かむ回数が増えることで、歯やあごが丈夫になります。今日の献立は、かみごたえのあるごぼうやたけのこなど食物繊維の多い野菜を取り入れた炒りどりで。</p> <p>●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、因幡の国では魚が豊富な食材であったので、節約のために豆腐を混ぜた竹輪がつくられました。そのまま食べてもおいしい鳥取県の特産品です。</p> <p>●かぶについて…春の七草の一つで「すずな」ともいい、古くから食べられている野菜です。かぶには、ジアスターゼやアミラーゼといった消化を助けるお腹にやさしい成分が多く含まれています。今日は、冬野菜のスープに入っています。</p> <p>●豆乳について…豆乳は、「大豆」を加工してできる食品です。大豆は、「畑の肉」と言われるほど栄養価が高く、体に必要なたんぱく質や脂質を含みます。たんぱく質は、体の主成分となる栄養素です。皮膚や髪の毛、筋肉などを健康に保つ効果があります。</p> <p>●にんじんについて…毎日給食に登場するにんじんは、秋から冬が旬の野菜です。にんじんには、カロテンという栄養素が特に多く含まれています。カロテンは、鼻やのどの粘膜を丈夫にし、細菌やウイルスが侵入するのを防ぐので病気の予防に役立ちます。</p>
4	月	ご飯		玄米入り平つくね	厚揚げのみそ汁 根菜の含め煮		とりにく ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しろねぎ だいこん れんこん	ごはん さとう パンこ げんまい		小学校 634	小学校 22.0	小学校 16.9	小学校 2.5	
5	火	ご飯		あごカツ	しゅんぎくのすまし汁 三色和え		あご とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	しゅんぎく にんじん こまつな	だいこん しいたけ もやし	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 619	小学校 21.6	小学校 17.7	小学校 2.1	
6	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ブロッコリーと さつまいものスープ ペンのケチャップ煮		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	かぶ スイートコーン たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン さつまいも ペンネマカロニ さとう	オリーブあぶら	小学校 613	小学校 24.2	小学校 23.9	小学校 3.5	
7	木	ご飯		春巻き	キムチ鍋 もやしの オイスターソース炒め		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ とうがらし	だいこん キャベツ きくらげ はくさいキムチ しろねぎ もやし たまねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ	あぶら	小学校 665	小学校 20.7	小学校 19.1	小学校 2.7	
8	金	ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	はくさいのみそ汁 炒りどり		さわら 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 たまねぎ ごぼう たけのこ しょうが	ごはん しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	小学校 589	小学校 25.0	小学校 13.6	小学校 2.1	
12	火	ご飯		豆腐竹輪の ゆかり揚げ	もずくのすまし汁 豚肉と白ねぎのうま煮		とうふちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ゆかり	はくさい しめじ だいこん しろねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	小学校 645	小学校 24.5	小学校 18.4	小学校 2.9	
13	水	米粉パン		さけの ノンエッグ マヨネーズ焼き	冬野菜スープ ジャーマンながいも		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー さやいんげん	かぶ はくさい しろねぎ たまねぎ	ごめこパン ながいも ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	小学校 568	小学校 31.0	小学校 20.9	小学校 3.1	
14	木	ご飯		あじのフライ	豆乳みそ汁 だいこんのゆず香りしめじ	ガトー シヨコラ	あじ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい えのきたけ だいこん ゆず	ごはん パンこ こむぎこ さとう ガトーシヨコラ	あぶら	小学校 761	小学校 26.2	小学校 23.5	小学校 2.0	
15	金	ご飯		ハムステーキ	カレーシチュー チンゲンサイの炒め物		とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく なし キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 713	小学校 22.5	小学校 20.2	小学校 2.7	

※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。



2月の予定献立表



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups (1-6), and Nutritional Values (Energy, Fat, Protein, Salt). Includes seasonal messages for each day.

*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」がご覧いただけます。