平成31年　2月　学校給食予定献立表

その１

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】 **食事と健康のかかわりを知ろう！**

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
1	金	今日は「節分献立」です。節分の日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣があります。	梅ちりご飯		いわしのかば焼き	豆乳みそ汁 じゃがいものカレー炒め	節分豆	いわし あぶらあげ とうにゅう だいず **みそ**	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	**にんじん**	うめ　たまねぎ えだまめ **しょうが** **はくさい　だいこん** **しろねぎ**	**こめ**　でんぷん さとう　こむぎこ てまりふ **じゃがいも**	ごま あぶら	小学校 739 中学校 896	31.2 36.7	374 409	2.8 3.4
4	月	今月の給食目標は、「食事と健康のかかわりを知ろう」です。3食バランスよく食べることが、健康に過ごすことに大きくかかわっています。	大山小麦 全粒丸パン		照り焼き ハンバーグ	かぼちゃのポタージュ フルーツミックス		ぎゅうにく ぶたにく　とりにく だいず　ベーコン とうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう	**にんじん** かぼちゃ	しいたけ たまねぎ グリンピース しめじ　もも パイン	こむぎこ　パンこ こんにゃくかんろに さとう　でんぷん **じゃがいも**	ショートニング あぶら	699 799	22.5 24.5	300 311	2.9 3.3
5	火	和食の基本の配膳は、ご飯が左で、汁が右です。確認してみましょう。	ご飯		さわらの みそマヨ焼き	けんちん汁 キャベツの塩こうじ炒め		さわら **みそ** とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	**パセリ** **にんじん** ほうれんそう	キャベツ れんこん **だいこん** **しろねぎ**	**こめ** こんにゃく しおこうじ	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら あぶら	594 727	25.8 30.8	304 320	1.7 2.2
6	水	寒い日が続いています。風邪などの病気を予防するためにも、食事の前の手洗いをしっかりしましょう。	ご飯		たらフライ	カレーシチュー グリーンツナサラダ		たら ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	**にんじん**	**にんにく　なし** キャベツ　たまねぎ えだまめ　しめじ スイートコーン	**こめ** パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	722 886	27.4 32.6	286 300	2.3 2.9
7	木	おからは、豆腐を作るとき、大豆を絞った後に残るもので、うの花とも呼ばれます。	わかめご飯		若鶏肉の 照り焼き	のっぺい汁 おからの炒り煮		とりにく あぶらあげ おから かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん**	**しょうが** **だいこん** **しろねぎ** ほししいたけ	**こめ**　さとう でんぷん さといも こんにゃく		630 765	24.9 29.0	300 317	2.6 3.2
8	金	しょうがには、血行を良くし体を温めるはたらきがあるので、風邪のひき始めや冷え症に効果があります。	麦ご飯		揚げ出し豆腐の 野菜あんかけ	豚汁 こまつなのしょうが炒め	みかん タルト	とうふ ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** こまつな	**しょうが**　ごぼう **はくさい**　たまねぎ **だいこん**　キャベツ えのきたけ　れんこん **しろねぎ**	**こめ**　むぎ さとう　でんぷん こめこ みかんタルト	あぶら	645 771	21.2 25.2	309 341	2.3 2.8
12	火	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サラダにしました。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	白ねぎスープ 花野菜サラダ		とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	**にんじん** ほうれんそう ブロッコリー	しめじ　キャベツ カリフラワー **しろねぎ** **はくさい　しょうが**	**こめ** こむぎこ でんぷん マカロニ	あぶら	645 783	24.3 28.7	268 291	1.9 2.3
13	水	わかめや昆布などの海そう類には、カルシウムや鉄分などのミネラルの他、食物せんいも豊富に含まれています。	ご飯		はまちの 塩こうじ焼き	みそおでん 茎わかめ和え		はまち とりにく **みそ** さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ くきわかめ	**パセリ** **にんじん** **ほうれんそう** しそ	**しょうが** **だいこん** キャベツ	**こめ** しおこうじ こんにゃく さといも　さとう		660 808	27.4 32.9	312 332	2.5 3.2
14	木	今日は「バレンタインデー」にちなんで、かわいらしいハートの形をしたコロッケです。	コーンピラフ		ハートの コロッケ	かきたま汁 キャベツのじゃこソテー	ガトー ショコラ	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	**ほうれんそう** **にんじん** **パセリ**	たまねぎ えのきたけ れんこん キャベツ スイートコーン	**こめ** じゃがいも パンこ こむぎこ ガトーショコラ	あぶら ごまあぶら	728 843	21.3 23.6	297 306	2.2 2.7
15	金	切干大根は、大根を干して乾燥させたものです。生の大根は1本1kg程度ですが、乾燥させると100gほどになります。	麦ご飯		牛肉のオイス ター炒め	はるさめスープ 切干大根の含め煮		ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう いんげん **にんじん**	**にんにく　だいこん** キャベツ エリンギ　たけのこ ほししいたけ	**こめ** むぎ　さとう でんぷん はるさめ		538 651	18.7 22.0	307 325	2.5 2.8

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成31年　2月　学校給食予定献立表

その２

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】 **食事と健康のかかわりを知ろう！**

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートその他	主に体の組織をつくる 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
18	月	豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、疲労回復効果を促進する働きがあります。	大山小麦 黒糖パン		豚肉の マーマレード 焼き	冬野菜のコンソメスープ もやしチーズナポリタン	かみかみ 大豆	ぶたにく ベーコン ロースハム だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	**にんじん** **パセリ** ピーマン	たまねぎ　もやし **しょうが** **にんにく** **はくさい** **だいこん**	こむぎこ マーマレード	ショートニング あぶら	小学校 610 中学校 710	26.3 30.8	385 407	3.5 4.1
19	火	今日は、鳥取県から生まれた米の新品種「星空舞」を使ったご飯です。星のように輝くお米を味わって食べてください。	星空舞ご飯		あじの煮付け	親がにのみそ汁 はくさいの煮びたし	味付け のり	あじ おやがに **みそ** ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな **にんじん**	**はくさい** **だいこん** **しろねぎ**	こめ		646 771	31.1 34.5	676 706	3.3 3.8
20	水	とっとりかき揚げには、県東部で親しまれている豆腐竹輪や、県産の大豆などが入っています。	ご飯		とっとり かき揚げ	肉じゃが はりはり和え		だいず とうふちくわ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** いんげん	ごぼう　もやし えだまめ たまねぎ だいこん **キャベツ**	**こめ**　さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく こむぎこ	あぶら ごま	693 860	23.9 28.3	325 347	2.2 2.6
21	木	酒ノ津でとれる天然のわかめは、肉厚で弾力があるのが特徴です。	しょうが そぼろご飯		さばの レモンソースがけ	酒ノ津わかめのすまし汁 五目豆		とりにく さば かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう **わかめ** こんぶ	**にんじん** こまつな	**しょうが** **しろねぎ** えだまめ　レモン えのきたけ れんこん	**こめ** さとう うめふ		619 764	30.6 37.5	317 340	3.6 4.5
22	金	呉汁は、大豆を水に浸したものをすりつぶしてどろどろにした「呉」を使った汁です。大豆の栄養をまるごといただくことができます。	麦ご飯		チキン みそかつ	呉汁 きんぴらごぼう		とりささみ **みそ**　だいず ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** いんげん	たまねぎ **しろねぎ** **だいこん** **はくさい** ごぼう	**こめ**　むぎ さとう こむぎこ パンこ	ごま あぶら ごまあぶら	708 876	32.5 39.6	331 357	2.7 3.3
25	月	きなこ揚げパンは、パン屋さんから届いたコッペパンを給食センターで揚げて、ていねいにきなこをまぶして作っています。	きなこ 揚げパン		平つくね	塩こうじポトフ こまつなのソテー		ぶたにく きなこ とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	**パセリ** **にんじん** こまつな	たまねぎ スイートコーン もやし **キャベツ** **だいこん**	こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも しおこうじ	ショートニング あぶら	671 770	20.4 23.1	338 365	3.4 3.9
26	火	ひじきは、カルシウムや鉄分などの無機質を多く含み、成長期のみなさんには、積極的に食べてほしいい食品の一つです。	ご飯		さけの塩焼き	白玉汁 五目ひじき	二十世 紀梨 ゼリー	さけ かまぼこ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	**にんじん** いんげん	**だいこん** **しろねぎ** ごぼう しいたけ れんこん	**こめ** さとう しらたまもち にじっせいきな しゼリー		598 727	26.2 30.9	305 322	2.3 2.9
27	水	プルコギは、韓国の代表的な肉料理の一つで、韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉という意味があります。	麦ご飯		プルコギ	わかめスープ ナムル		**みそ** ぎゅうにく	ぎゅうにゅう **わかめ**	**にんじん** ほうれんそう **チンゲンサイ** ピーマン	**しょうが**　もやし **にんにく**　しめじ **だいこん** たまねぎ　たけのこ ほししいたけ	**こめ** むぎ さとう	ごま ごまあぶら	563 685	22.5 26.1	308 326	3.0 3.7
28	木	かれいのから揚げは、人気メニューのひとつです。「えてかれい」という種類のかれいを、油でじっくり揚げて作っています。	ゆかりご飯		かれいの から揚げ	厚揚げのみそ汁 だいこんのべっこう煮		えてかれい あつあげ **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう	あかしそ **にんじん** いんげん	たまねぎ **しろねぎ** **はくさい** **だいこん** **しょうが**	**こめ** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	596 708	26.3 29.2	356 375	2.4 2.7

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。