

平成30年度 2月学校給食予定献立表



食事と健康の関わりを知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分			
								おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる							
								1群（肉・魚・豆・豆腐品）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）				
1	金	★今月のめあてについて 今月のめあては「食事と健康の関わりを知ろう」です。 健康なからだをつくるためには、食事内容はとても重要です。 日々の積み重ねが元氣（健康）なからだを作ります。	キムたくご飯		豆腐しゅうまい	チンゲンサイときくらげのスープ ぜんまいの炒めナムル	節約豆	ぶたにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	はくさいキムチ ぜんまい しろうお たくわん スイートコーン もやし たまねぎ きくらげ	ごはん さとう	ごまあぶら	小学校 777	30.2	336	3.9
4	月	★青い魚を食べよう★ いわしやサバなどの青い魚には、脂がたっぷり含まれています この脂には、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたり 視力向上効果があります。	ご飯		いわしの かば焼き	白醬のかす汁 じゃがいもきんぴら		いわし 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	しょうが しめじ だいこん はくさい しろうお こむぎこ こんにゃく てんぷら	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ こんにゃく てんぷら	あぶら	605 698	26.6 30.7	306 325	2.3 2.7
5	火	★豚肉について 豚肉は肉類の中で一番ビタミンB1が多く含まれています。 ビタミンB1は疲労回復とスタミナアップの効果があります。 まだまだ寒い日が続きます。しっかり食べて元氣に過ごしましょう。	ご飯		回鍋肉	スーミータン だいこんといかの中華煮		ぶたにく みそ たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パセリ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ スイートコーン だいこん れんこん	ごはん でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	727 823	19.7 21.6	310 331	3.0 3.6
6	水	★海そうについて 海藻には、皮膚やのど、歯や骨を丈夫にしたり、イライラした気持ちを 落ち着かせたり、お腹の中を掃除してくれたり、いろいろな働きが があります。	大山小麦 コッペパン		チキンの コーンフ레이크焼き	カレーうどん 海そうサラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ しろうお きゅうり スイートコーン	コッペパン パンこ コーンフ레이크 うどん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	637 727	34.5 37.1	442 492	2.3 2.6
7	木	★ほうれんそうについて 緑黄色野菜の中でも栄養価は抜群で、貧血の予防に効果があります。特に 冬の露路ものは夏ものと比べて栄養価が高く、甘みも増しておいしくなり ます。今日はおかか和えに使用しました。	ご飯		千草焼き	いわしのつみれ汁 ほうれんそうのおかか和え		いわし たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん パセリ ほうれんそう	しょうが ほししいたけ ごぼう しろうお はくさい キャベツ	ごはん さとう ながいも	あぶら	593 709	14.7 21.3	301 327	2.3 2.5
8	金	★豆腐について 青谷町の給食では、青谷町内のようこそ館で作られた豆腐を使って います。地元で作られた豆腐が食べられることに感謝したいですね。 豆腐には大豆の良質なたんぱく質が豊富に含まれています。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	もずく汁 炒り豆腐	味付のり	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり もずく	にんじん	たまねぎ えのきたけ えだまめ ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぶ さとう	あぶら	723 834	28.3 32.1	316 333	2.5 3.0
12	火	★利休汁について ねりごまの入った濃縮なみそ汁です。名前の由来は、お茶で有名な千利 休からきています。千利休が、ごまを好んでよく料理に使っていたため利 休汁の名前がつけられました。	ご飯		かれいの から揚げあんかけ	利休汁 こまつなとひじきの煮びたし		かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ほししいたけ しろうお えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぶ さとう	あぶら ごま	579 672	28.0 32.6	367 397	2.2 2.5
13	水	★朝ご飯の働き 毎日朝ご飯を食べていますか？1日の活動源は、朝ご飯から始まります。 朝ご飯を食べると、脳や体、おなかの目覚ましのスイッチが入ります。 また、毎日決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。	米粉パン		ツナマカロニグラ ン	コンソメスープ カリポリサラダ		とりにく まぐろ ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えのきたけ スイートコーン きゅうり	こめこパン マカロニ じゃがいも さとう	バター あぶら	774 901	27.2 31.0	316 333	2.8 3.4
14	木	しっかり食べて、元氣よく1日をスタートしましょう。 	ご飯		さけの ちゃんちゃん焼き	わかめと豆腐のすまし汁 きりぼしだいこん ちく 切干大根の含め煮		さけ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし たまねぎ しろうお えのきたけ きりぼしだいこん	ごはん さとう	バター	657 770	23.2 25.8	340 365	2.3 2.7

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。 ★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成30年度 2月学校給食予定献立表



食事と健康の関わりを知ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄 養 価			
		主 食		主 菜	副 菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群（肉・魚・豆・豆腐品）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・芋類）	6群（油脂）				
15金	★はるさめについて 「はるさめ」のもと、いもやまめのでんぷんです。 給食ではじゃがいものでんぷんから作られるはるさめを使用します。 今日は、パンサンスーという中華の酢の物に使いました。。	ご飯		春巻き	中華丼の具 パンサンスー		ぶたにく いか かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ えまめめ きゅうり	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	688 803	28.1 31.8	356 388	4.0 4.6
18月	★豆腐竹輪につて 木綿豆腐とすけとうだらのすり身を練り合わせた竹輪で、江戸時代の 鳥取城主であった池田光仲が、藩の財政が貧しく漁獲量も少なかった ことから、豆腐に魚を混ぜて竹輪を作ることを奨励しました。	ご飯		豆腐竹輪の 甘酢あんかけ	スピトン汁 もやしのカレー炒め		とうふちくわ ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ もやし	ごはん でんぷん さとう さといも	あぶら	698 799	34.4 39.8	317 338	1.9 2.3
19火	★鳥取ふるさと探検献立★ 今月のふるさと食材は、親がにです。鳥取港で水揚げされた親がにの みそ汁です。今シーズン最後の提供になります。鳥取の味覚を味わって ください。	ご飯		はまちの レモンみそ焼き	親がにのみそ汁 高野豆腐のたまごとじ		はまち たまご みそ こうやどうふ かに	ぎゅうにゅう	にんじん にら	レモン だいこん たまねぎ ほししいたけ しゅうねぎ	ごはん さとう でんぷん		682 789	33.1 38.5	404 441	1.6 2.3
20水	★大山小麦全粒パン 大山のふもとで栽培された大山小麦を胚芽やふすまなどの表皮をつけ たまま挽いた「全粒粉」のパンです。白い小麦のパンに比べて、ビタ ミンや無機質、食物せんいを多く摂ることができます。	大山小麦 全粒パン		グリルチキン ジンジャー梨ソース	白ねぎポタージュ さきいかのサラダ		とりにく ベーコン だいず するめいか	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく なし たまねぎ しゅうねぎ しめじ スイートコン キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	782 906	24.6 28.2	374 404	2.0 2.3
21木	★沢煮椀について 名前の由来はいくつかあるようですが、「沢」はたくさんという 意味があり、たくさんのおいしい入ったあっさり味の椀物料理とされて います。	ご飯		まつかさ焼き	沢煮椀 じゃこおひたし		だいず とりにく ぶたにく とうふ たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう きぬさや	えのきたけ ごぼう はくさい たけのこ もやし ほししいたけ	ごはん パンこ でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら	690 789	28.7 33.0	296 334	2.0 2.5
22金	★さけについて さけは川で生まれて、海で育ち、数年かけて成長します。成長したさけ は秋に、生まれた川へ戻り卵を産み一生を終えます。このさけ特有の生活 形態のことを「母川回帰」といいます。	ご飯		さけフライの らっきょうソースかけ	ワンタンスープ 雪景色サラダ		さけ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しゅんぎく トマト	らっきょう ほししいたけ たまねぎ ゆず	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぷん ワンタン こんにゃく	あぶら	715 822	25.9 29.8	358 371	3.8 4.5
25月	★かぼちゃについて かぼちゃは、βカロテンやビタミンC、Eが多いのが特徴です。このビタ ミン類は、肌をつやつやに保ったり、粘膜を強化したり、目を丈夫にしたり、 冷え性にも効果があります。今日はかぼちゃのフライです。	ご飯		かぼちゃサンドフライ	ビーフシチュー フルーツミックス		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト グリーンピース	たまねぎ もも パイナップル みかん レモン	ごはん じゃがいも はちみつ	あぶら	627 729	23.8 27.1	205 290	2.2 2.9
26火	★ごぼうついて 今から1000年ほど前の平安時代に中国から伝わってきました。 昔は薬として使われていましたが、平安時代の終わり頃から日本でも 野菜として栽培されるようになりました。	ご飯		発芽玄米入り 平つくね	豚汁 五目煮		とりにく ぶたにく やきどうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう ほししいたけ しゅうねぎ	ごはん こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	694 757	23.4 24.6	280 287	2.2 2.3
27水	★白菜につて 冬が旬の野菜です。寒くなると、霜がおりるころが、甘みが出ておいしい と言われています。これからの季節、サラダ。おひたし、漬物、鍋物など いろいろな料理で、おいしい白菜をたくさん食べてください。	大山小麦 コッペパン		たらのフライ	ベーコンとはくさいのスープ 花野菜サラダ	りんごジャム	たら たまご ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	はくさい レモン えのきたけ たまねぎ カリフラワー	コッペパン パンこ こむぎこ さとう りんごジャム	あぶら マヨネーズ	568 657	26.7 31.0	271 280	2.2 2.4
28木	★キムチにつて とうがらしなどの辛いものを食べると、血液の流れがよくなり、体の全体 が熱くなり、汗がたくさん出ます。今日は豚キムチです。とうがらしの辛 さで体をあたため、寒さに負けない健康な体をつくりましょう。	ご飯		豚キムチ	わかめスープ チャプチェ		ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく はくさい はくさいキムチ しゅうねぎ もやし	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	654 760	24.6 28.4	360 386	2.6 2.9

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。 ★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。