

平成31年 2月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

とっとりしりつしかのがっこうきょうしよく
鳥取市立鹿野学校給食センター

しよくじ けんこう し
食事と健康のかかわりを知ろう!



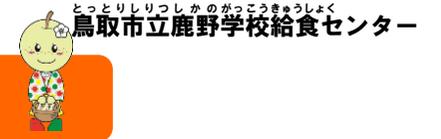
日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)						おもとに体の調子を整える(緑)				おもとに熱や力のもとになる(黄)			エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 主に無糖質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 主に無糖質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	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	1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品				
1	金	★節分献立★…節分とは季節の移り変わりをつかむために設けられた雑説のひとつで、立春の前日のことです。最近では豆まきだけでなく、恵方巻も一般的になりました。今日の手巻き寿司は、みそ炒めも巻いて食べるのがおすすめです。	手巻き寿司		手巻き寿司の具	花ふのすまし汁 だいこんと豚肉のみそ炒め	節分豆	ウインナー たまご ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ かたくちいわし	にんじん とうがらし	たくあん うめ えのきたけ はくさい しろねぎ だいこん	ごめ さとう ふ でんぶん	あぶら	小学校 572	22.1	330	2.4	中学校 691	26.7	344	3.1			
4	月	今日は、鳥取県産の牛肉やごぼう、しめじ、鹿野町産の白ねぎなどを使用してカレーうどんを作りました。鳥取の旬の食材がたっぷりつまった、鹿野給食センターこだわりのカレーうどんです。	大山小麦 コッパン		竹輪の磯辺揚げ	カレーうどん 切干大根のサラダ		ちくわ ぎゅうにゅう あおのり ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう しめじ しろねぎ きりほしだい こん コーン	あぶら コッパン ごむぎこ うどん さとう	あぶら カレーウ ごまあぶら	673	23.0	325	3.3	816	27.9	349	4.2			
5	火	いわしは、海面の近くを群れて泳ぐ魚で、古くから親しまれています。数十年周期で増えたり減ったりすることでも有名で、今は漁獲量が減ってきています。今日は鳥取県産のいわしをかば焼きにしました。	ご飯		いわしのかば焼き	豆乳のみそ汁 たこの酢の物		いわし とうふ とうにゅう みそ たこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん	ごめ でんぶん さとう	あぶら ごま	646	24.7	332	2.4	739	27.7	349	3.0			
6	水	今日は、「わかめのジュージュ」という料理があります。これは、わかめを炒めるときに「ジュージュ」という音がするため、この名前が付きましました。鹿野の給食では、気高町酒ノ津の生わかめを使用しています。	ご飯		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	ゆばのすまし汁 酒ノ津わかめの ジュージュ	いよかん ゼリー	とりにく ゆば わかめ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ だいこん しいたけ しめじ しょうが	ごめ さとう いよかんゼ リー	あぶら ごま	603	25.4	332	2.3	706	29.7	351	2.8			
7	木	今日の主食は、しょうがそばろご飯です。鹿野町産のきぬむすめ、しょうがを入れた調味液で作ったそばろを炊き込みました。苴短しょうがの香りが効いた一品です。	しょうが そばろご飯		さばのヒリ辛焼き	なめこ豆腐のみそ汁 いかとだいこんのべっこう煮		とりにく さば とうふ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	しょうが にんにく たまねぎ なし なめこ はくさい しろねぎ だいこん えだまめ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	587	26.7	314	3.2	689	31.5	331	3.7			
8	金	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、鳥取県産の豚肉を揚げて、かみかみえのあたる大豆アーモンドとからめた「かみかみ豚肉」です。しっかりと食べてみましょう。	ご飯		かみかみ豚肉	はくさいとだいこんの キムチスープ チャプチェ		ぶたにく だいず みそ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	とうがらし にんじん ほうれんそう	にんにく はくさい だいこん しろねぎ エリンギ たまねぎ	ごめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら アーモンド ごまあぶら	662	26.6	327	2.7	794	31.4	347	3.4			
12	火	のっぺい汁とは、でんぶんでとろみをつけたお汁のことで、とろみをつけると冷めにくくなるため、寒い時期によく食べられます。体を温めて元気にすごしましょう。	ご飯		さけのみそマヨ焼き	のっぺい汁 炒り豆腐		さけ みそ かまぼこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	えのきたけ はくさい しろねぎ たまねぎ	ごめ しらたまも でんぶん こんにやく さとう	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	599	25.6	294	1.9	716	30.4	308	2.4			
13	水	かぶは、キャベツやはくさい、菜の花と同じ仲間です。呼び名はさまざまで、「かぶら」「かぶな」「すずな」と呼ばれています。かぶの葉は緑黄色野菜のひとつで栄養価が高く、おいしい野菜です。今日はスープに使っています。	ご飯		納豆ボール	かぶのスープ ブロッコリーのサラダ		なつとう ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん かぶのは ブロッコリー	しろねぎ コーン かぶ はくさい えのきたけ キャベツ	ごめ でんぶん	あぶら	634	22.9	308	1.7	749	26.3	328	1.9			
14	木	「コロッケ」は、ホワイトソースがメインのコロッケであるフランス料理「クロケット」を、日本人の好みに合うじゃがいもに作り変えたのが始まりと言われています。今日は、鳥取県産の牛肉を使って、ハートコロッケを作りました。	ご飯		ハートコロッケ	野菜のコンソメ煮 キャベツのツナ炒め	チョコプリン	ぎゅうにゅう たまご ベーコン シーチキン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しろねぎ スイートコーン キャベツ	ごめ じゃがいも ごむぎこ パン マカロニ さとう チョコプリン	あぶら	731	21.9	376	2.1	864	25.5	391	2.4			
15	金	ほうれんそうは、ビタミンAのもとになるカロテンやビタミンC、ミネラルなどの栄養価が高いです。特に、貧血予防に役立つ鉄分がたくさん含まれています。	カリカリ 梅ご飯		さわらの香草焼き	ふんわりつみれ汁 ほうれんそうのり酢和え		さわら とりにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ のり	こうそう ほうれんそう にんじん	うめ えのきたけ しょうが はくさい キャベツ	ごめ さとう でんぶん	あぶら	596	28.4	313	2.7	670	33.0	332	3.1			

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。

平成31年 2月 学校給食予定献立表 その2



【今月の鳥取市学校給食目標】



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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 主に無糖質 牛乳・乳製品 小麦・海そう	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	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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
18	月	今日は、鳥取県産の若鶏肉のを使った照り焼きチキンにタルタルソースをかけました。タルタルソースには、福部町のらっきょうを使用しているので、さっぱりと食べやすく、ご飯にもパンにもよく合います。	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン 鳥取タルタル焼き	スープパゲッティ ほうれんそうのソテー		とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが らっきょう たまねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ コーン	コッペパン さとう スパゲッティ	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	小学校 710 中学校 828	26.1 30.3	325 347	2.9 3.5
19	火	★とっとりふるさと探険献立★毎月19日食育の日は、鳥取市内の各地域の産物を鳥取市内の全小中学校へ一斉に提供しています。今回は親がを紹介しします。かに汁は鳥取の郷土料理です。	ごはん		はまちの 薬味だれかけ	親がにのみそ汁 切干大根の含め煮		はまち おやがに みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく しょうが はくさい しろねぎ きりほしだいこん えだまめ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	661 796	29.0 34.1	324 346	2.3 2.7
20	水	筋肉マン并の具には、たんぱく質の多い豚肉、卵を使用しています。たんぱく質は、血や筋肉など体をつくるもとになる栄養素です。たんぱく質のみでなく、さまざまな栄養素をバランスよくとることが、丈夫な体づくりのポイントです。	筋肉マン并		筋肉マン并の具	はくさいのぼかぼかスープ 三色和え		ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんじん しょうが はくさい だいこん しろねぎ もやし	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	587 696	25.9 30.0	295 308	2.6 2.8
21	木	はたはたは白身の魚で味は淡泊ですが、脂がのっついておいしいです。煮つけにしたり、一夜干しにして焼いたり揚げたりと、いろいろな料理でおいしくいただけます。給食では鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。	ごはん		はたはたのから揚げ	肉じゃが こまつなごま和え	味の付けのり	はたはた ぎゅうにゅう さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ はくさい もやし	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	674 825	26.3 32.9	348 373	2.5 3.1
22	金	塩こうじは、昔から野菜や魚の漬け床や、料理の味付けとして使われてきました。麴に塩と水を加えて発酵させるため、塩気に甘みが加わり熟した果実のような香りを持つようになります。今日は、鳥取市産の塩こうじを使いました。	ごはん		豚肉の塩こうじ焼き	もずく汁 きんぴらごぼう		ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう えだまめ	こめ しおこうじ こんにやく さとう	ごま あぶら	589 696	25.7 29.6	298 313	2.4 2.8
25	月	クロワッサンはバターを生地に練りこんで焼き上げるパンです。サクサクとした食感と、真ん中が盛り上がったひし形が特徴的で、クロワッサンはフランス語で「三日月」を意味します。大山小麦を使ったクロワッサンを味わって食べてください。	大山小麦 クロワッサン		ベーコンエッグ	ブロッコリーと 白ねぎのポタージュ らっきょうサラダ		たまご ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	コーン しろねぎ たまねぎ しめじ らっきょう キャベツ	クロワッサン じゃがいも こめこ	バター ドレッシング	753 893	28.0 31.3	394 422	3.4 3.9
26	火	はくさいは、産地を変えながら年間を通して出荷されていますが、11月から2月頃が旬の冬野菜です。冬に出回るはくさいは、ギュッと結球し、甘みを蓄えてよりおいしいものとなります。	ごはん		若鶏肉のから揚げ	けんちんみそ汁 はくさいのおかか煮		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しろねぎ はくさい しめじ	こめ でんぶん こむぎこ さといも こんにやく	あぶら	643 764	23.7 27.7	332 357	2.1 2.4
27	水	魚の脂肪は、生活習慣病の予防に効果がある、EPA、DHAが豊富に含まれています。DHAは「脳の栄養素」ともいわれ、成長期に積極的にとりたい成分です。さばにはたくさん含まれているので、みなさんにおすすめです。	ごはん		さばのゆずみそ煮	わかめのすまし汁 キャベツの カシューナッツ炒め		さば みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	ゆず だいこん えのきたけ しろねぎ コーン キャベツ	こめ さとう	カシューナッツ あぶら	590 694	24.9 28.8	290 304	2.3 2.7
28	木	日本近海には、約60種類のたこがいます。中でも「マダコ」は暖かい海に生息するおいしいたこです。日本のたこの消費量は約16万トンで、全世界の3分の2を消費しています。	小麦ごはん		たこメンチカツ	カレーシチュー 海そうサラダ		たこ たら ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	にんじん	たまねぎ しろねぎ にんにく なし だいこん キャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら カレールー ドレッシング	712 852	24.8 29.1	304 319	2.9 3.6

太字は、鹿野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。★鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。