

令和元年度 2月学校給食予定献立表

今月のめあて 「食事と健康のかかわりを知ろう」



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  3月	献立名					食べものはたらき						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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g		
							おもに体をつくる 1群 (肉・魚・豆・豆腐品)	おもに体の調子をととのえる 2群 (牛乳・小魚・海藻)	おもにエネルギーになる 3群 (緑黄色野菜) 4群 (その他の野菜・果物)						
3 月	★節分について★ 今日は節分です。節分は「節(季節)を分ける」意味から季節が変わることをいいます。明日は立春、暦の上でもう春です。新しい春に幸せが訪れるよう病気や災いを払うための行事として「豆まき」が行われるようになったといわれます。	ご飯		いわしのトマト煮 ほうれん草のソティ	みそおでん 節分豆	いわし ウインナー がんもどき だいす みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう がんもどき だいす トマト	にんじん ぼうれんとう にんじん	だいにん しいたけ にんにく きゅべつ コーン えだまめ	ごはん さといも さとう こんにゃく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 684	29.3	353	2.1
4 火	★酢豚とパイナップルについて★ 今日の酢豚にはパイナップルが入っています。中国は清の時代、香港や上海で欧米人をもてなす際に、高級食を出すため酢豚に当時貴重なパイナップルを入れて出したそうです。また、パイナップルを加えることで肉が軟らかく味もまろやかになります。	ご飯		酢豚 ポークシュウマイ	春雨スープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	ピーマン にんじん	しょうが もやし たまねぎ きくらげ パイナップル	ごはん シュウマイ こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら	630	21.0	276	2.7
5 水	★洋梨「パスクラサン」について★ 今日のフルーツヨーグルトには、洋梨の「パスクラサン」を入れました。青谷町内でとれたパスクラサンです。もともとは地中海沿岸地域が原産といわれます。1玉が500gくらいある大き目の品種です。フルーティな香りとクリーミーな口当たりが特徴の洋梨です。	大山小麦 コッペパン		鶏肉のマーマレード焼き フルーツヨーグルト	海鮮クリームシチュー	とりにく あさり いか とうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん はくさい しうねび	じゅうが にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム パイナップル	コッペパン マーマレード じゃがいも みかん もも	あぶら	596	28.9	344	2.1
6 木	★あじについて★ あじには、尾びれのそばに「せいご」とよばれる硬いとげのうろこがついています。新鮮なあじは、このせいごがしっかりついています。今日の給食では、ゼイゴもパリパリとよく噛んで食べられるようにしっかり揚げています。よく噛んでたべましょう。	ご飯		あじのパリパリ揚げ 高野豆腐のふくめ煮	さつま汁	あじ さつまあげ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん みそ	しうねび はくさい えだまめ	ごはん こんにゃく さといも さとう さつまいも	あぶら	622	29.8	352	2.2
7 金	★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には、疲労回復効果とスタミナアップの効果があります。値段も比較的安くて体にもやさしいありがたい食べもののひとつです。	ご飯		豚キムチ	豆乳ごまみそ汁 プロッコリーのごま醤油	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう にら プロッコリー	にんじん にら えのき しうねび	にんにく しょうが はくさい キムチ えのき さとう	ごま ごまあぶら	569	22.1	342	1.9	
10 月	★骨とカルシウムについて★ 丈夫な骨をつくるには、カルシウムが必要です。カルシウムが多く含まれる食べ物には、牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐、大豆、小松菜、ひじきなどがあります。今日はひじきの炒り煮です。残さずいただきましょう。	ご飯		豆腐竹輪の黒ごま揚げ ひじきの炒り煮	いわしのつみれ汁	とうふちくわ とうふ みそ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	にんじん にら にら	しょうが えのき しうねび れんこん コーン グリンピース	ごま あぶら	661	27.8	367	2.7	
12 水	★うどんについて★ 「きつねうどん」「肉うどん」「カレーうどん」など、うどんメニューにはいろいろな種類があります。今日は餅が入った油揚げを甘く煮ています。うどんにトッピングして食べてみてください。うどんに焼いた餅を乗せて食べる力うどんもありますね。	大山小麦 コッペパン		千草焼き	かやくうどん もちっこいなり	たまご あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう ねぎ こまつな	にんじん ねぎ たまねぎ しうねび	しいたけ しめじ グリンピース たまねぎ さとう	あぶら	596	25.1	349	2.8	
13 木	★里芋について★ 里芋の原産地は東南アジアです。日本に伝わったのは稲作より早く縄文時代のことといわれています。山ではなく里芋が栽培されたことから「里芋」と名づけられたそうです。芋の中ではカロリーが低いのが特徴です。	ご飯		揚げ出し豆腐のおろしん	里芋のそぼろ煮 チンゲンサイときのこのソティ	とうふ ぶたにく とりにく いわし さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	だいにん もやし しょうが エリンギ たまねぎ しめじ えだまめ コーン	ごはん さとう ごまあぶら こんにゃく さといも	あぶら	668	25.7	375	2.1	
14 金	★ほうれん草について★ 色の濃い野菜を緑黄色野菜といいますが、緑黄色野菜の中でも特に栄養価が高いのがほうれん草です。給食でもよく登場する野菜ですね。今日はのりやツナと和えて磯香和えにしました。	ご飯		焼きはたはた 磯香和え	豚汁 磯香和え	はたはた ツナ ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ぼうれんとう きゅべつ	だいにん もやし はくさい しうねび きゅべつ	ごはん さとう さとう こんにゃく	あぶら	569	25.5	304	2.4	

*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」をご覧いただけます。

*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。

令和元年度 2月学校給食予定献立表

今月のめあて 「食事と健康のかかわりを知ろう」



とっとりしりつあおやがくこうきゅうじゅく
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					食べものはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート	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							
17	月	★干し大根について★ 大根は漬さにより目が増しておいしくなる野菜ですが、そのままでは水分が多く長く保存できません。そこで細く切り冬の漬にさらして乾燥させることにより、長く保存ができる干し大根が生まれました。干すことでもう味が増し栄養価もグンとアップします。	ご飯		大豆のカップ焼き	のつべいじる 干し大根のうま煮	ほか	とりにく だいす とうふちくわ とうにゅう あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こまつな さといも グリンピース	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん コーン たけのこ しろねぎ あぶら	ごはん さつまいも さとう さといも こんにゃく	635	22.5	343	1.7		
18	火	★玄米ごはんについて★ 玄米とは、稻の殻のみ殻を除いただけの精米されていないお米のことです。胚芽や胚乳が残っているのでビタミンや食物繊維が含まれ便祕や病気の予防に効果があるといわれます。今日は玄米の他に麦・きび・あわなども一緒に炊きました。	玄米ご飯		枝豆と豆腐のメンチカツ	ポークカレー 海藻サラダ		ふたにく だいす とうふ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん プロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ しめじ きゅうり きゅべつ レモンかじゅう	ごはん むぎ きび あわ げんまい じゃがいも さとう	693	22.6	323	3.4	
19	水	★ふるさと探検「はまち」について★ 今月のふるさと探検の食べものは「はまち」です。はまちには、ドコサヘキサエン酸という脂肪が含まれ、脳の働きを助け、血管をきれいにして生活習慣病を予防する働きがあります。また、いわし、さば、さんまなどもそうです。みんながよく知っている魚ですね。	大山小麦 コッペパン		はまちの南蛮漬け	コーン卵スープ ひじきサラダ	朝19日は 食育の日	はまち たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき みずな	にんじん ほうれんどう	しょうが コーン たまねぎ えのき きゅうり しろねぎ レモンかじゅう	コッペパン あぶら オリーブあぶら でんぶん	625	28.1	334	4.4	
20	木	★もずくについて★ もずくなどの海藻類には、皮膚やのど、骨や歯を丈夫にしたり、気持ちを落ち着かせたり、お腹の調子を整えてくれたりするいろいろな働きがあります。わかめ、昆布、のり、ひじきなどの海藻類は毎日食べたい食品です。	ご飯		チャプチャ	もずくスープ 五目煮豆		ふたにく うおそうめん だいば さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく ほうれんどう	にんじん ビーマン ほうれんどう	しょうが にんにく たまねぎ えのき しろねぎ れんこん えだまめ	ごま はるさめ さとう	552	20.8	289	2.2	
21	金	★長芋について★ 鳥取県の長芋の生産量は、全国でもトップクラスです。県中部の砂丘地を中心栽培されています。長芋には、「ジアスター」などんでん粉消化酵素が含まれ、生で食べることができる世界でも珍しい芋です。今日ははすりおろしてお汁に入れました。	ご飯		焼きかれい	なめこのとろろ汁 若竹煮		かれい あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん なめこ たけのこ しろねぎ はくさい グリンピース	ごはん ながいも こんにゃく	553	27.2	384	4.0	
25	火	★大根について★ 大根は「日本書紀」という昔の書物にも登場するくらい古くから栽培されている野菜です。また、江戸時代の料理の本には、大根が最もたくさん登場しているそうです。大根は昔から身近な食べものだったようですね。みなさんは大根といえばどんな料理が好きですか。今日はキムチスープに入っています。	ご飯		鶏肉のレモンマリネ	キムチスープ せんまいナムル		とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんどう	にんにく しょうが だいこん はくさい えのき しろねぎ せんまい キムチ	ごはん ながいも こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら ごま	670	27.3	369	2.6
26	水	★バジルについて★ バジルは熱帯アジア原産のハーブで、よく使われるイタリア料理ではバジリコとしても知られています。その名前には「王」の意味があり、古くはアレキサンダー大王によりインドからヨーロッパに伝えたとの説もあります。バジルには長い歴史があるのですね。	大山小麦 コッペパン		あじのバジル焼き	豆乳スープスパゲティ ジャーマンポテト		あじ チキンハム ベーコン いか とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん バジル パプリカ バセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム	コッペパン スパゲティ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら ごま	578	29.9	314	3.9
27	木	★食事のマナーについて★ 食事をまわりの人たちと楽しくおいしく食べるためには、食べる場所にふさわしい雰囲気づくりが大切です。まわりの人に気を配り、正しい食事のマナーでみんなが気持ちよく食べられるよう心がけましょう。ふだんの食べ方はどうですか、振り返ってみましょう。	ご飯		スタミナ納豆	万葉すまじ汁 はりはり和え		とりにく なっとう ゆば とうふ	ぎゅうにゅう ねぎ ほうれんどう	にんじん ねぎ ほうれんどう	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり えのき きゅべつ だいこん しろねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	597	27.5	485	2.1
28	金	★わかめについて★ わかめは若さに通じるとされ、漢字で「若芽」(若い芽)や「若布」(若い布)と書かれることがあります。カルシウムなどのミネラルが豊富で免疫力を高める効果もあります。今日はお鍋でジュージュー炒めた「わかめのジュージューです」	ご飯		いわしのかば焼き	みそけんちん汁 わかめのジュージュー		いわし はなかつお やきくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	おにん しょうが しろねぎ コーン	ごはん さとう こんにゃく でんぶん	あぶら あぶら こんにゃく	640	24.3	347	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」をご覧いただけます。

★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。