

# 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	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		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・海藻)	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)				
3月	<p><b>★節分について★</b> 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前日のことをいいます。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を払い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。</p>	ご飯		いわしのトマト煮	みそおでん ほうれん草のソテー	デザート 節分豆	いわし ウィンナー がんもどき だいず みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> ほうれん草 トマト	<b>だいこん</b> しいたけ にんにく きゃべつ コーン えだまめ	<b>ごぼう</b> 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 中学校 815	29.3 34.2	353 378	2.1 2.5
4火	<p><b>★酢豚とパイナップルについて★</b> 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、高級感を出すために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。</p>	ご飯		酢豚	春雨スープ ポークシュウマイ		ふたにく ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ <b>にんじん</b>	しょうが もやし たまねぎ きくらげ パイナップル たけのこ しろねづ	<b>ごぼう</b> シュウマイ こむぎこ はるさめ でんぷん	あぶら	630 751	21.0 24.2	276 286	2.7 3.3	
5水	<p><b>★洋梨「バスクラサン」について★</b> 今日のフルーツヨーグルトには、洋梨の「バスクラサン」を入れました。青谷町内でとれたバスクラサンです。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くらいある大きな品種です。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。</p>	大山小麦 コッペパン		鶏肉の マーメレード焼き	海鮮クリームシチュー フルーツヨーグルト		とりにく あさり いか どうぶつ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	<b>にんじん</b> しょうが にんにく たまねぎ セロリ はくさい しろねづ パイナップル やし みかん もも	しょうが にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム じゃがいも	あぶら コッペパン マーメレード じゃがいも	596 704	28.9 33.8	344 370	2.1 2.4	
6木	<p><b>★あじについて★</b> あじには、尾ひれのそばに「ぜいご」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、このぜいごがしっかりついています。今日の給食では、ゼイゴもバリバ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。よく噛んで食べてみましょう。</p>	ご飯		あじの バリバリ揚げ	さつま汁 高野豆腐のふくめ煮		あじ さつまあげ あぶらあげ みぞ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b>	<b>しろねづ</b> はくさい えだまめ	<b>ごぼう</b> こんにゃく さといも さとう さつまいも	あぶら	622 740	29.8 34.8	352 377	2.2 2.6
7金	<p><b>★豚肉について★</b> 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。値段も比較的安く体にやさしいありがたい食べものひとつです。</p>	ご飯		豚キムチ	豆乳ごまみそ汁 ブロッコリーのごま醤油		ふたにく どうぶつ みぞ	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> にら ブロッコリー	にんにく しょうが はくさい キムチ えのき しろねづ	<b>ごぼう</b> さといも さとう	ごま ごまあぶら	569 677	22.1 25.6	342 365	1.9 2.2
10月	<p><b>★骨とカルシウムについて★</b> 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ものには、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。残さずいただきます。</p>	ご飯		豆腐竹輪の 黒ごま揚げ	いわしのつみれ汁 ひじきの炒り煮		どうぶつ みぞ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	<b>にんじん</b> ズッキーナ にら	しょうが えのき しろねづ れんこん コーン グリーンピース	<b>ごぼう</b> こむぎこ さとう	ごま あぶら	661 787	27.8 32.3	367 395	2.7 3.2
12水	<p><b>★うどんについて★</b> 「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うどんもありますね。</p>	大山小麦 コッペパン		干草焼き	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	<b>にんじん</b> ねぎ ごまつゆ しろねづ	しいたけ れんこん グリーンピース たまねぎ さとう	<b>ごぼう</b> うどん もち さとう	あぶら	596 704	25.1 29.2	349 376	2.8 3.4
13木	<p><b>★里芋について★</b> 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。山ではなく芋の方で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。</p>	ご飯		揚げ出し豆腐の おろしあん	里芋のそぼろ煮 チンゲンサイときのこのソテー		どうぶつ ふたにく とりにく いわし さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> チンゲンサイ	<b>だいこん</b> もやし しょうが エリンギ たまねぎ れんこん えだまめ コーン	<b>ごぼう</b> さとう こむぎこ でんぷん こんにゃく さといも	あぶら ごまあぶら	668 811	25.7 31.2	375 430	2.1 2.5
14金	<p><b>★ほうれん草について★</b> 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。</p>	ご飯		焼きはたはた	豚汁 磯香和え		はたはた ツナ ふたにく みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	<b>にんじん</b> ほうれん草	<b>だいこん</b> もやし はくさい しろねづ きゃべつ	<b>ごぼう</b> さとう こんにゃく	あぶら	569 674	25.5 30.0	304 320	2.4 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 給食レシビ」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。

# 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	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	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)	2群(牛乳・小魚・海藻)	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)					Kcal
17月	★干し大根について★ 大根は寒さにより甘み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は保存できません。そこで細く切り冬の寒さ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。干すことでうま味が増し栄養価もグンとアップします。	ごはん		大豆の カップ焼き	のっぺい汁  干し大根のうま煮		とりにく どうふちくわ どうぶつ	ぎゅうにゅう  あつあげ さつまあげ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん たけのこ グリーンピース	しょうが さつまいも さといも こんにゃく	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	635	22.5	343	1.7
18火	★玄米ごはんについて★ 玄米とは、稲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秘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込みました。	玄米ごはん		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 どうふ あぶらあげ どうぶつ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ きゅうり レモンかじゅう	にんじん しょうが あわ じゃがいも さとう	ごはん むぎ きび オリーブあぶら	あぶら オリーブあぶら	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、ドコサハ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	コーン粥スープ  ひじきサラダ	毎月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	にんじん ほうれんそう みずな	しょうが たまねぎ きゅうり レモンかじゅう	コーン えのき さとう てんぷら	コッペパン こむぎ さとう	あぶら オリーブあぶら	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、皮膚や骨、歯や歯肉を丈夫にしたり、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。	ごはん		チャブチェ	もずくスープ  五目煮豆		ふたにく うおそうめん だいご さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが たまねぎ しゅうぶ えだまめ	ごはん はるさめ さとう	ごま あぶら	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に栽培されています。長芋には、「ジアスターゼ」という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。今日はすりおろしてお汁に入れました。	ごはん		焼きかれない	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 たけのこ はくさい グリーンピース	ごはん ながいも こんにゃく さとう	あぶら	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。	ごはん		鶏肉の レモンマリネ	キムチスープ  ぜんまいナムル		とりにく ふたにく どうぶつ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが だいこん えのき しゅうぶ	ごはん こむぎ 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られ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	豆乳スープパグティ  ジャーマンポテト		あじ ベーコン いか どうぶつ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん パブリカ パセリ こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム	コッペパン スパグティ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	578	29.9	314	3.9	
27木	★食事のマナーについて★ 食事をまわりの人々と楽しくおいしく食べるためには、食べる場所や姿勢、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。	ごはん		スタミナ納豆	万葉すまし汁  はりはり和え		とりにく なっとう ゆば どうぶつ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのき だいこん しゅうぶ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	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。	ごはん		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 やきちくわ あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが しゅうぶ コーン	ごはん さとう こんにゃく てんぷら	あぶら	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」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。