



TORIきゆうちゃん

2月の予定献立表



なっしちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ			
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g				
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
3	月	ご飯		いわしの甘酢かけ	こまつなのみそ汁 五目ひじき	節分豆	いわし さつまあげ みそ だいず	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん こまつな さいいんげん	はくさい だいこん えのきたけ	ごはん さとう あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ こんにやく	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	652 740	25.9 29.5	17.5 19.1	2.5 2.9	★ 節分献立 ★…立春の前日である節分の日に、「一年間、健康で過ごせますように」という願いを込めて、炒った大豆を食べたり、いわしの頭をヒイラギの小枝にさして玄関に飾ったりします。日本の伝統行事を思い起こしながらいわしと節分豆を味わいましょう。
4	火	ご飯		フランクフルト	根菜チキンカレー らっきょうサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ れんこん なし にんにく だいこん らっきょう	ごはん じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	722 841	24.9 28.7	18.4 21.0	2.7 3.3	● 根菜 について…根菜とは、土の中で育った根や茎を食べる野菜やいものことです。おなかの調子を整える食物せんいが豊富に含まれていて、かみごたえのあるものが多いためです。今日のカレーには、れんこん、さつまいも、にんじんなどの根菜を使っています。			
5	水	米粉パン		さけの黄金焼き	酒ノ津わかめうどん ほうれんそうのアーモンド和え		さけ あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめこパン うどん さとう	ノンエッグ マヨネーズ アーモンド	593 713	32.2 38.9	20.8 24.5	2.9 3.6	● ほうれんそう について…ほうれんそうは、鉄分やビタミンCを多く含む緑黄色野菜です。冬に収穫されたほうれんそうは、夏にとれるものと比べてビタミンCが3倍も多くなります。旬の野菜を食べ、かぜに負けない元気なからだをつくりましょう。			
6	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	あじのつみれ汁 キャベツのオイスターソース炒め		とりにく あじ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん だいこん ごぼう しょうが しょうねぎ キャベツ エリンギ	たまねぎ キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	735 842	28.4 32.4	26.6 29.8	2.4 3.0	● あじのつみれ汁 について…つみれ汁は、魚のすり身を練って丸めた団子を汁に入れて作る鳥取県の郷土料理のひとつです。いわしやあじなど、その時期にとれる魚を使って作ります。今日は、境港市で氷揚げされたあじを使ったつみれ汁です。			
7	金	ご飯		さわらのみそ焼き	ゆばとしいたけのすまし汁 河内さといものそぼろ煮		さわら ゆば みそ とうふ ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	はくさい ほししいたけ たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう さといも		630 726	26.7 31.1	15.7 17.6	2.2 2.5	● 河内さといも について…河内さといもは、安蔵公園近くの鳥取市河内で学校給食用に栽培されています。生産者の方々から丹精込めて育てていただきました。河内さといもは、きめが細かく、しっとりとした食感が魅力で、煮物や汁物などいろいろな料理で給食に登場します。			
10	月	ご飯		うの花コロッケ	吉野汁 だいこんのべっこう煮		おから とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん ねぎ さいいんげん	はくさい ごぼう たまねぎ だいこん しょうが	ごはん じゃがいも こんにやく こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら	613 713	18.2 21.7	16.6 18.9	1.8 2.2	● おから について…おからは、大豆から豆乳を絞ったもので、お腹の調子を整えるはたらきのある食物せんいを多く含みます。おからの白さが、初夏に白い花を咲かせるうの花に似ていることから「うの花」とも呼ばれています。今日は、コロッケにおからを使っています。			
12	水	大山小麦 コッペパン		しいらのカレー焼き	冬野菜の塩こうじポトフ 海そうサラダ		しいら ウインナー	ぎゆうにゆう わかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり しろふのり	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン こむぎこ しおこうじ さつまいも じゃがいも		559 666	27.4 32.6	15.1 16.9	3.5 4.1	● 塩こうじ について…塩こうじは、塩と米こうじから作られる発酵調味料です。料理に使用すると、肉をやわらかくしたり、甘みやうまみが増して味をまろやかにしたりします。今日は、冬野菜の甘みを感じられるように、ポトフを塩こうじで味付けしました。			
13	木	ご飯		さばのごまだれかけ	厚揚げのみそ汁 はくさいの煮びたし		さば あつあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきたけ	ごはん あぶら ごま でんぶん こむぎこ さとう		659 763	24.8 28.7	20.3 23.4	2.2 2.7	● さば について…さばのような青背の魚には、DHAやEPAという脂が多く含まれています。これらの脂は血液の流れをよくしたり、脳を活性化したりするはたらきがあります。今日は、鳥取県産のさばを油で揚げ、香りのよいごまだれをかけました。			
14	金	ご飯		ケチャップソース ハンバーグ	米粉マカロニのスープ こまつなのソテー	ガトー ショコラ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ こまつな トマト	かぶ たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	ごはん あぶら こめこマカロニ さとう ガトーショコラ		732 824	22.0 24.6	21.0 22.7	2.7 3.0	● 米粉マカロニ のスープについて…給食センターでは、児童生徒のみならず、皆さんの健康を願い、毎日愛情を込めて給食を作っています。今日は、給食と一緒にそんな思いも伝わればと思い、スープにハート型のマカロニを使いました。			

※本月の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆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」がご覧いただけます。



TORIキゆうちゃん

2月の予定献立表



なっしちゃん

Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Energy, Protein, Fat, Salt, and Theme/Message.

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆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」がご覧いただけます。