

2月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくひょう
鳥取市の今月の給食目標

食事と健康のかかわりを知ろう



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 <small>こんだて</small> 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー キロ カロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリ グラム	塩分 グラム	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・穀類など	牛乳・乳製品 豆腐・海苔など	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油 類
3	月	★【リクエスト献立】★ 今日は、河原中学校2年1組2班のみなさんが考えた献立です。テーマは「冬野菜のあったか献立」で、「冬野菜を使ったメニューで冬を乗り越えられるように」という思いで献立を立ててくれました。	きなこ あげパン 	牛乳 	照り焼き チキン	冬野菜ポトフ ツナサラダ	ガトー ショコラ	きなこ とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ	しょうが スイートコーン もやし たまねぎ キャベツ かぶ	コッペパン さとう でんぷん ガトーショコラ	あぶら さとう じゃがいも	(小) 768 (中) 877	(小) 27.0 (中) 29.8	(小) 313 (中) 332	(小) 3.3 (中) 3.7
4	火	★【節分献立】★ 2月3日の節分にちなんだ献立です。節分にまく豆は福豆ともいわれ、福豆を食べて福を身体に取り入れて1年の健康を願います。手巻きすしは、のりを直接さわるので、手をしっかりと洗ってから食べましょう。	手巻きご飯 (手巻きのり) 	牛乳 	手巻きすしの具 (ウインナー2本、 たくあん、 梅びしお)	ながいものみそ汁 ブロッコリーのおかか炒め	節分豆	ウインナー あぶらあげ だいす みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ブロッコリー	はくさい キャベツ うめ たくあん	ごめ さとう ながいも	ごまあぶら	656 737	22.5 24.8	329 347	2.4 2.8
5	水	☆わかめについて 今日のスまし汁には、気高町酒津で収穫された天然のわかめを使っています。3月から5月にかけて収穫したものを冷凍保存しているため、1年を通して食べることができます。天然のわかめは、歯ごたえがよいです。	ご飯 	牛乳 	はまちの しょうが焼き	わかめと白ねぎのスまし汁 だいこんのそぼろ煮		はまち とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しろうね だいこん	ごめ でんぷん さとう	あぶら	614 719	26.1 30.8	295 313	2.5 2.9
6	木	★【リクエスト献立】★ 今日は、西郷小学校6年生 露木創真さんのリクエスト献立です。テーマは「エネルギー満点ボカボカ献立」で、「河原町にある食材を多く使うこと」を考えて献立を立ててくれました。	うめ 梅ちりご飯 	牛乳 	ささみのフライ	とん汁 干草和え	みかん	ささみ ぶたにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな	うめ だいこん もやし えのきたけ みかん	ごめ こむぎこ パンこ こんにやく さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	687 802	29.3 34.8	332 353	2.8 3.6
7	金	☆さばについて さばのような背の部分が青い魚を青魚と呼びます。さばの脂の中には、血液をさらさらにしたり脳の働きをよくしたりする成分が含まれています。成長期のみなさんに積極的に食べてほしい食材の一つです。	ご飯 	牛乳 	さばのみそ煮	けんちん汁 キャベツの炒め物		さば みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう もやし だいこん しろうね キャベツ	ごめ こんにやく さとう	あぶら	659 738	24.1 26.6	307 324	2.3 2.6
10	月	☆みずなについて みずなは、カロテンやビタミンCが多く含まれていて、かぜ予防に役立つ野菜です。その他にも、カルシウムや鉄分などのミネラルも豊富に含まれています。今日は、鳥取港で水揚げされたいかと一緒にサラダに入れました。	だいせんこむぎ 大山小麦 アップルパン 	牛乳 	豚肉の ケチャップ がらめ	かぶのスープ いかとみずなのサラダ		ぶたにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん みずな チンゲンサイ	りんご しょうが はくさい かぶ だいこん	コッペパン でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	656 786	28.9 34.1	313 334	3.4 3.9
12	水	☆ごぼうについて ごぼうは根の部分を食べる根菜の仲間、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。今日は、鳥取県産のごぼうをたっぷり使ったきんぴらごぼうです。	ご飯 	牛乳 	ますの 塩こうじ焼き	さといものみそ汁 きんぴらごぼう	味付けのり	ます あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう えだまめ	ごめ さとう しおこうじ さといも こんにやく	あぶら	637 739	26.8 31.1	328 350	2.4 3.1
13	木	★【リクエスト献立】★ 今日は、河原第一小学校2年1組 ふじなわひなのさんのリクエスト献立です。テーマは「のこさず食べられるこんだて」で、「みんながおいしいなと思う給食になるように」と考えてくれました。	ゆかりごはん 	牛乳 	からあげ	なめこじる ポテトサラダ	なし	とうふ ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ ねぎ	なめこ だいこん きゅうり なし	ごめ でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	738 856	24.6 28.2	289 302	3.3 3.8
14	金	☆さわらについて さわらの身は白く見えますが、実は赤身の魚です。栄養的には青魚に近く、脳の働きを助ける脂質や、鉄分が豊富です。今日は鳥取港で水揚げされたさわらに、ピリ辛のたれをつけて焼きました。	ご飯 	牛乳 	さわらの ピリ辛焼き	スーミータン チンゲンサイの中華炒め	(西郷小4~6年、 用瀬小5・6年) なし	さわら たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ おしほしゅーれ スイートコーン	ごめ さとう でんぷん	あぶら	604 703	26.1 30.7	284 302	2.4 2.9

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

〇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。

2月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくくひょう
鳥取市の今月の給食目標

しよくじ けんこう
食事と健康のかかわりを知ろう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 <small>こんだて</small> 献立や食品のメッセージ 	献立名					食べ物のほたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油類				
17	月	<p>☆米粉について 米粉は、団子やせんべいなどの原料として古くから親しまれてきました。最近ではケーキなどの洋菓子や料理にも使われるようになりました。今日は、鳥取県産の米粉を使った米粉パンです。米粉は米を粉にしたものなので、米の消費拡大にもつながります。</p>	米粉パン		デミグラスソース ハンバーグ	<p>ふゆやさい 冬野菜のスープスパゲッティ</p> <p>かい 海そうサラダ</p>	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ エリンギ しめじ スイートコーン	こめこパン スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	(小) 619 (中) 719	(小) 29.8 (中) 34.3	(小) 375 (中) 404	(小) 3.6 (中) 4.3	
18	火	<p>★【かみかみ献立】★ かみかみ献立の日には、かみごたえがある食材を取り入れています。今日は、キムチスープの中に、「トック」という韓国で食べられている、平べったいもちを入れていきます。</p>	ごはん		ブルコギ	<p>い トック入りキムチスープ</p> <p>いた 炒めナムル</p>	ぶたにく ぎゅうにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンサイ	はくさいキムチ キャベツ しらね しょうが にんにく ほしじゆーし だいこん	こめ トック さとう	あぶら ごまあぶら ごま	622 25.1 717	308 2.7 28.7	326 3.2		
19	水	<p>★【とっとりふるさと探検献立】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で地元でとれた食材を使用した献立を提供します。今月は冬が旬の「はまち」です。地元の恵みを味わっていただきましょう。</p>	 ごはん		はまちの ねぎだれかけ	<p>あ 親がにのみそ汁</p> <p>く きわかめのきんぴら</p>	はまち おやかに みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ とうがらし	しょうが にんにく だいこん しろねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	640 25.9 747	301 2.5 29.7	318 3.2		
20	木	<p>☆りっちゃんサラダについて リクエストが多かった人気メニューの一つです。「サラダでげんき」のお話に出てくるサラダで、動物たちがおすすめする食材を入れて作ります。どんな食材が入っているか確かめながら食べてみてください。</p>	むぎ 麦ごはん		ささみの パン粉焼き	<p>カレーシチュー</p> <p>りっちゃんサラダ</p>	ささみ ぎゅうにく ぶたにく かつおぶし ロースハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ えだまめ ほしじゆーし きゅうり キャベツ スイートコーン	こめ むぎ パンこ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら あぶら	770 31.0 901	291 2.8 36.7	310 3.6		
21	金	<p>☆ホンモロコについて ホンモロコは、もともと琵琶湖にいた魚でしたが、今は全国各地で養殖が行われています。今日は、河原の休耕田（使われていない田んぼ）を活用して養殖されたホンモロコを使いました。</p>	ごはん		河原ホンモロコの ごまからめ	<p>きけ 酒ノ津わかめのすまし汁</p> <p>は るさめの炒め物</p>	ホンモロコ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも はるさめ こむぎこ りんごタルト でんぷん さとう	あぶら ごま ごま	730 21.4 827	485 2.3 24.1	540 2.6		
25	火	<p>☆もずくについて もずくのぬめり成分は、食物繊維の仲間である「フコイダン」です。フコイタンは、免疫力をアップさせたり、胃の粘膜を保護して胃を活発にしたりする効果があります。</p>	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	<p>もずくのみそ汁</p> <p>ブロッコリーのごま和え</p>	ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ブロッコリー	らっきょう たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが キャベツ はくさい	こめ さとう しょうが	ごま ごまあぶら	602 23.7 695	331 2.4 27.4	349 2.8		
26	水	<p>★【リクエスト献立】★ 今日は、散岐小学校6年生 中村翔太さんのリクエスト献立です。テーマは「人気こんだて」で、「みんなに人気のこんだてにしよう」と、組み合わせを考えてくれました。</p>	わかめ ごはん		境港サーモンの 塩焼き	<p>は るさめスープ</p> <p>ほうれんそうのおかか</p>	サーモン ベーコン いとまほこ かつおぶし	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ はるさめ		586 22.5 660	282 3.3 24.2	295 3.9		
27	木	<p>★【リクエスト献立】★ 佐治小学校5年生 山下明日香さんのリクエスト献立です。テーマは「フレミアムこんだて」で、「体の温まる料理になるように」とよく考えて献立を立ててくれました。</p>	ピラフ		カボチャフライ	<p>さつまいもの豆にゅうシチュー</p> <p>ちゅうか野菜いため</p>	ロースハム ぶたにく ベーコン かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ スイートコーン ちやし キャベツ	こめ こめこ パンこ スイートポテト じゃがいも さつまいも	あぶら	752 20.4 848	333 2.9 22.6	347 3.5		
28	金	<p>★【かみかみ献立】★ 毎月8（歯）のつく日にはよくかんで食べられる献立にしています。今日は、からっと揚げた「はたはたのから揚げ」と、食感がよい切干大根を使った酢の物を取り入れました。</p>	ごはん		はたはたの から揚げ	<p>すき焼き</p> <p>きりほしだいこん 切干大根の酢の物</p>	はたはた やきとう ぎゅうにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん しんざく チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ ちやし しらね きりほしだいこん ほしじゆーし はくさい	こめ でんぷん こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら	656 25.7 790	371 2.5 31.3	403 3.0		

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

〇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。