

令和2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】

鳥取市立鹿野学校給食センター

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 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・豆製品	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 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				
3	月	★節分献立★…今日は伝統行事を知ろうというねらいで、「節分豆」といわしフライを出しています。いわしを出した理由は、節分では豆まきだけではなく、「惨いわし」という、いわしの頭を桜の枝にさして、においで鬼を近寄せない魔除けとして玄關にかがける風習があるからです。	大山小麦 コッペパン		いわしのフライ キャベツの炒め物	カレーうどん	節分豆	いわし ぶたにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう のり ほうれんどう	にんじん さいやんげん ほうれんどう	たまねぎ しろねぎ しめじ キャベツ	パン うどん じゃがいもでんぶ ごまあぶら こむぎこ パン さとう	あぶら ごまあぶら カレールー	小学校 733 中学校 840	29.4 32.1	387 408	3.0 3.4
4	火	今日のながいもは、鳥取県中部で栽培されている砂丘ながいもです。ながいもは消化によく、体を元気にする栄養がたっぷり含まれていることから「山のうなぎ」とも呼ばれています。	ご飯		ますの あけぼの焼き	豆腐のみそ汁 ながいもの炒め煮		ます あぶらあげ とりこ みぞ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ	ごめ ながいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	647 771	25.7 33.0	311 330	2.0 2.4	
5	水	豚肉は他の肉類に比べ、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれている糖質をエネルギーに変える働きがあります。揚げた大豆やアーモンドと合わせて「かみかみ豚肉」を作りました。	ご飯		かみかみ豚肉	キムチスープ 温ナムル		だいず みぞ ぶたにく とうふ ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう	にんにく はくさい たまねぎ だいこん しろねぎ もやし	ごめ じゃがいもでんぶ ごまあぶら ごま さとう あぶら	アーモンド ごまあぶら あぶら	666 798	26.8 31.7	296 310	2.7 3.4
6	木	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。	麦ご飯		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	ゆばのすまし汁 はくさいのおかか煮		とりこ かつおぶし ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ねぎ	しろねぎ だいこん しいたけ たまねぎ はくさい しめじ	ごまあぶら あぶら ごま	603 713	24.7 28.8	329 350	1.8 2.1	
7	金	今日の副菜は、「わかめのジューजू」という料理です。これは、わかめを炒めるときに「ジューजू」という音がするため、この名前が付けました。給食では、気高酎酒/津の生わかめを使用しています。	ご飯		さばの ピリ辛焼き	さといものみそ汁 酒/津わかめのジューजू		さば ぶたにく かつおぶし みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なしピーラー はくさい だいこん	ごめ さといも さとう あぶら	611 732	27.1 32.5	351 375	2.7 3.2	
10	月	今日は、鳥取県産の若鶏肉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。タルタルソースは、福部町のらっきょうを刻んで入れました。シャキシャキとした歯ごたえと、さっぱりとしたらっきょうの風味を感じながら食べてください。	大山小麦 チョコチップ パン		照り焼きチキンの 鳥取タルタルのせ	豆乳スープ ほうれんそうのソテー		とりこ たまご ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんどう	しょうが らっきょう たまねぎ はくさい キャベツ コーン	パン さとう チョコレート ながいも あぶら ノンエッグマヨネーズ シチュールー	707 825	26.1 30.3	325 347	2.9 3.5	
12	水	はたはたは白身の魚で味はあっさりしていますが、脂がのっていて食べやすい魚です。給食は一夜干しのはたはたを油で揚げることが多いですが、煮つけにしたり、焼いたりしてもおいしくいただけます。	ご飯		はたはたの から揚げ	肉じゃが 青菜のみぞれ和え		はたはた ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さいやんげん ごまつな	たまねぎ はくさい もやし だいこん	ごめ こむぎこ あぶら じゃがいもでんぶ こんにやく さとう じゃがいも	620 785	23.9 29.6	322 348	2.5 3.2	
13	木	れんこんは、穴がまっすぐ伸び、向こう側が見えることから「先の見通しがきく」といわれ縁起の良い食べ物として、お祝い料理に使われることが多いです。今日は鹿野町で作られたれんこんを使ってきんぴらを作りました。	ご飯		豚肉の 塩こうじ焼き	田舎汁 鹿野れんこんのきんぴら		ぶたにく あつあげどうふ とりこ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん えのきたけ たまねぎ ごぼう れんこん えだまめ	ごめ さとう こんにやく ごまあぶら しおこうじ	624 743	27.9 32.7	332 361	2.1 2.6	
14	金	★バレンタインデー献立★…バレンタインデーはキリスト教に古くから伝わる外国の行事です。日本ではチョコレートを渡すイベントになっていますが、海外では花やメッセージカードを渡す場合が多いようです。今日はハート型のコロッケやマカロンを入れました。愛が伝わったバレンタインデー献立を楽しんでください。	コーン ピラフ		ハートコロッケ	ミネストローネ キャベツのツナ炒め	ガトーショコラ	ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ パセリ	たまねぎ コーン だいこん にんにく キャベツ	ごめ さとう あぶら ガトーショコラ マカロン さつまいも じゃがいも	697 791	22.2 25.5	326 338	3.1 3.6	

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・給食レシピをご覧いただけます。

令和2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】

鳥取市立鹿野学校給食センター

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 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・豆製品	2群 主に無機質 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 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				
17	月	毎回リクエストにあがる人気メニューの揚げパンは、60年以上前に学校給食で生まれました。当時かぜで欠席した子のために、調理員さんが焼いたパンを猫で揚げたさとうをまぶし、その子の家に届けたことからできたメニューだそうです。	きなこ揚げパン		焼肉の梨ソースがらめ	はくさいのぼかぼかスープ ブロッコリーのサラダ	きなこ みぞ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう にんじん にら 700cc	たまねぎ エリンギ にんにく だいこん しょうが なしびューレ しろうなぎ	はくさい なめこ しろうなぎ だいこん えだまめ	パン さとう	あぶら	小学校 617 中学校 735	25.9	349	2.9	
18	火	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材は切干大根です。よくかんで、丈夫な歯やあごを作っていきますよ。	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	なめこのみそ汁 切干大根のきめ煮		ちくわ とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	はくさい なめこ しろうなぎ だいこん えだまめ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	657 746	26.7 31.6	406 428	3.1 3.5
19	水	★とっとりふるさと探険★…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。今回は鳥取港で水揚げされた「はまち」です。	ごはん		はまちの薬味だれかけ	かきたま汁 こまつなの炒め物		はまち たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが だいこん えのきたけ しろうなぎ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいもでんぶ こむぎこ	あぶら	663 797	25.0 29.3	282 298	2.1 2.3
20	木	今日の主菜は、人気メニューの納豆ボールです。納豆以外に、牛肉や豚肉、白ねぎ、とうもろこし、ひじきなどたくさんの食材を使い、小さく丸めて油で揚げました。味わって食べてください。	ごはん		納豆ボール	はるさめスープ 三色和え		なつとう みぞ ぎゅうにく ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん ほうれんそう	コーン はくさい しろうなぎ だいこん きくらげ もやし	こめ はるさめ さとう じゃがいもでんぶ	あぶら ごまあぶら	663 785	26.3 30.4	305 325	2.0 2.3
21	金	鳥取県産のたらに給食センター特製黄金ソースをかけて焼いた「たら黄金焼き」を作りました。黄金ソースにはコーンや豆乳を使い、ほんのり甘くてまろやかな味に仕上げました。	ごはん		たら黄金焼き	かぶのみそ汁 炒り豆腐	いっしょく 一食 あじつ 味付けのり	たら みぞ とうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん パセリ かぶのは	たまねぎ かぶ はくさい しろうなぎ コーン	こめ こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ	あぶら	604 711	27.6 32.2	349 377	2.4 2.8
25	火	キャベツは、1年を通して食べられる野菜ですが、季節によって収穫される種類が異なります。冬に収穫される「冬キャベツ」は、春キャベツと比べると葉がすき間なく重なり、ずっしりとした量さがあるのが特徴です。今日は鹿野町産のキャベツを使った、キャベツのカシューナッツ炒めです。	ごはん		若鶏肉のから揚げ	こじろ 呉汁 キャベツの カシューナッツ炒め		とりにく ご(だいず) あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ごぼう はくさい しろうなぎ キャベツ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら カシューナッツ	700 831	27.9 32.6	346 372	2.1 2.6
26	水	今日は、世界の食文化を給食で体験してもらおうと考え、インド料理のナンやキーマカレーを出しました。「キーマ」とは、ヒンディー語で「細かいもの」という意味で、肉を細かくしたひき肉を表す言葉です。ナンにキーマカレーを付けて食べてください。	ナン		キーマカレー	おほ 酒/津わかめスープ ごぼうサラダ	ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき ヨーグルト	にんじん トマト ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ えのきたけ なしびューレ	ナン キャベツ	カレールー あぶら ドレッシング	603 754	25.8 31.1	345 373	2.8 3.5
27	木	さわらは漢字で書くと「魚へん」に「春」と書きます。文字通り春に多く獲れる魚で、ふりと同じ成長とともに名前が変わる出世魚です。近年、温暖化の影響で鳥取でもさわらが多く水揚げされているそうです。	ごはん		さわらのスタミナ焼き	ふんわりつみれ汁 べっこう煮		さわら とうふ とりにく みぞ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが だいこん にんにく えだまめ たまねぎ なしびューレ えのきたけ はくさい	こめ さとう じゃがいもでんぶ	あぶら	604 717	29.5 34.8	292 309	2.5 3.0
28	金	★かみかみ献立★…8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、たくさんめめるよう根菜や、たこを取り入れました。よくかむと、血液の流れがよくなり、脳へ酸素や栄養がどんどん運ばれて、脳の働きがよくなります。	ごはん		あじのかば焼き	根菜たっぶりみそ汁 たこの和え物		あじ たこ ぶたにく みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい ごぼう しろうなぎ だいこん	こめ さといも じゃがいもでんぶ ごま さとう こんにやく	あぶら	622 716	25.4 28.4	297 310	2.4 2.9

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・給食レシピをご覧いただけます。