



がつ
鳥取市の今月の給食めあて
2月の予定献立表

れいわ
令和2年度
ねんど

とつとりし
こんげつ
きゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

しょくじ
けんこう
食事と健康のかかわりを知ろう



とつとりしりつだいいちがっこうきゅうしょく
鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				こんなで 献立の主題とメッセージ
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	からだちょうし 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	しつ質 g	じょくさん 食塩 g				
							だいぐん 第1群 だいぐん 第2群	だいぐん 第3群 だいぐん 第4群	だいぐん 第5群 だいぐん 第6群								
1	月	ご飯	/	河内さといものコロッケ	あじのつみれ汁 キャベツの塩だれ炒め		ぎゅうにく あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねんこん にんにく	もやし じゃがいも さといも パンこ	ごはん じやがいも さといも さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●河内さといものコロッケについて…鳥取市河内地区で冬に収穫されたさといもは、冷凍加工され、鳥取市の学校給食で1年中使っています。今回は、冷凍加工することが難しい小さなさといもを使用してコロッケにしました。さといものぬるぬる成分には、胃やのど、鼻などの粘膜を保護するはたらきがあります。
2	火	ご飯	/	いわしの煮つけ	みそすいとん そぼろだいこん	せつぶんまめ 節分豆	いわし かつおぶし みそ とりにく だいす	ぎゅうにゅう こまつな	はくさい しいたけ だいこん しろねぎ グリンピース しょうが	ごはん こむぎこ さとう でんぶん		663 784	24.0 29.3	17.3 20.4	2.1 2.5	★部分献立★…古くから季節の変わり目である節分には邪気が生じると考えられ、鬼を追い払う儀式として豆まきをしたり、柊いわしを飾ったりする習慣があります。今日は節分にちなみ、豆やいわしを取り入れた献立にしました。	
3	水	大山小麦 コッペパン	/	ハンバーグ	キャロット豆乳ポタージュ ごぼうサラダ		とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう トマト にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん さとう ごまドレッシング	あぶら	657 784	22.7 26.4	25.0 29.1	2.8 3.4	●にんじんについて…にんじんは、カロテンが多く含まれる冬が旬の緑黄色野菜です。カロテンは、体の中でビタミンAに変わり、肌や粘膜を丈夫にして抵抗力を高めたり、目の健康を保つたりするはたらきがあります。今日は、豆乳ポタージュに、すりおろしたにんじんをたっぷり入れました。	
4	木	ご飯	/	さばの しょうがだれかけ	もずくとながいのみそ汁 はくさいの煮びたし		さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こまつな	しょうが しめじ しろねぎ はくさい	ごはん さとう でんぶん こむぎこ ながいも	あぶら	709 815	26.6 30.4	24.2 27.5	2.0 2.3	●さばについて…さばなどの背が青い魚は「青魚」といい、頭のはたらきをよくし、血液をさらさらにしたりする脂が多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするはたらきがあるビタミンDも豊富です。給食では鳥取県産のさばを使っています。	
5	金	ご飯	/	わかどりにく 若鶏肉の梅みそ焼き	はるさめスープ ブロッコリーのおかかサラダ		とりにく みそ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	うめ キャベツ きくらげ だいこん はるさめ	ごはん さとう オリーブあぶら	あぶら	655 749	24.7 27.9	18.4 20.3	2.3 2.7	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、つぼみを食べる花野菜です。鳥取県内でも栽培が盛んで、新鮮でおいしい状態で出荷するために、夜中から早朝にかけて収穫します。かぜを予防するビタミンCや、肌や粘膜、目の健康を保つカロテンを多く含みます。	
8	月	ご飯	/	かれいのから揚げ	豆腐となめこのすまし汁 根葉のかみかみ煮		えてがれい とうふ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん	なめこ はくさい たけのこ ごぼう れんこん グリンピース	ごはん さとう こむぎこ でんぶん こんにゃく	あぶら	631 723	27.6 31.6	17.3 19.1	1.9 2.3	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。今日は、かみごたえが出るようにカラッと揚げた「かれいのから揚げ」や、口の中の掃除をしてくれる食物繊維が豊富なたけのこ、ごぼう、れんこんを使った「根葉のかみかみ煮」を取り入れました。	
9	火	ご飯	/	しのだに 信田煮	さといもとわかめのみそ汁 こまつなツナ和え		あぶらあげ ぶたにく とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	たまねぎ しょうが もやし キャベツ	ごはん ごまあぶら	あぶら	622 746	20.7 24.8	16.8 20.8	1.9 2.4	●こまつなについて…江戸時代に小松川地区(現在の東京都江戸川区)で作られていた青菜がありにもおいしかったため、「小松菜」という名前がつけられたといわれています。鳥取県では中部地区で多く栽培されており、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。	
10	水	大山小麦 コッペパン	/	たらのフライ	冬野菜のスープ ジャーマンポテト	チヨコ クレープ	たら ワインナー パセリ	ぎゅうにゅう ブロッコリー にんじん パセリ	コッペパン パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも チョコクレープ	あぶら	673 788	24.8 29.0	26.7 30.2	2.5 3.1	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。鳥取港では、日本海で育まれたさまざまな種類の海の幸がたくさん水揚げされ、学校給食にも積極的に取り入れています。今日は、鳥取港で水揚げされた「たら」を使った「たらのフライ」です。		
12	金	ご飯	/	ハムステーキ	ハヤシシチュー リボンマカロニのサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう トマト セロリ えだまめ スイートコーン	たまねぎ しめじ キャベツ じゃがいも さとう こむぎこ マカロニ	ごはん あぶら ドレッシング	あぶら	711 825	24.2 28.2	17.2 19.2	2.4 3.0	●リボンマカロニについて…リボンの形をしたショートパスタです。蝶の形にも似ているため、イタリア語で蝶を表す言葉が語源となって「ファルファッレ」と名付けられました。今日は、キャベツなどの野菜と一緒にイタリアンドレッシングで和えたサラダにしました。	

*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」をご覧いただけます。



がつ
2月の予定献立表

れいわ
令和2年度

とつとりし
鳥取市の今月の給食めあて

しょくじ
けんこう
食事と健康のかかわりを知ろう



とつとりしりつだいいちがっこうきゅうしょく
鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず	デザート	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
						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	たんぱく質	しつ質	しきさん食塩	
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
15	月	ご飯	/	メンチカツ	いしかりじる 石狩汁 ひじきの煮物	ぶたにく とりにく さけ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな キャベツ れんこん	たまねぎ さつまいも さとう	ごはん パン さつまいも さとう	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●石狩汁について…北海道の郷土料理である「石狩鍋」を給食用にアレンジしました。石狩地方では江戸時代からさけ漁が盛んで、漁師たちがとれたてのさけを鍋にして食べたことが始まりとされています。ぶつ切りにしたさけとキャベツなどの野菜と一緒に煮込み、みそで味付けをした体が温まる汁物です。
16	火	ご飯	/	さんまの塩焼き	いももち汁 ねじりこんにゃくのみそ炒め	さんま 味付け のり みそ	じる のり にんじん さやいんげん	かぼちゃ ほうれんそう たまねぎ しめじ さとう	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	669 773	22.9 26.3	19.7 22.6	1.9 2.6	●のりについて…のりの歴史は古く、約1300年前の飛鳥時代から食べられていましたといわれており、日本の食文化に欠かすことのできない食品のひとつです。のりには、貧血を防ぐ鉄分や、体の調子を整えるビタミン類、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。	
17	水	米粉パン	/	マーマレードチキン	カレースープスパゲッティ だいすのトマト煮	とりにく ほたて ぎゅうにく だいす	ぎゅうにゅう トマト	にんじん チンゲンサイ エリンギ たまねぎ えだまめ	こめこパン スパゲッティ さとう マーマレード	オリーブあぶら	706 836	38.2 45.2	26.6 30.4	2.7 3.4	●マーマレードについて…オレンジや夏みかんなどの柑橘類を皮ごと使って作られたジャムの一種です。ほのかな苦みがあり、ほどよい甘さとさわやかな酸味が肉料理によく合います。今日は、マーマレードに鳥取市産のにんにくとしょうがを加えた漬けだれで下味をつけた鶏肉をオーブンで蒸し焼きにしました。	
18	木	ご飯	/	竹輪のゆかり揚げ	きのこのスープ らっきょうポテトサラダ	ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう バセリ プロッコリー	あかしそ にんじん パセリ	ほししいたけ えのきたけ だいこん らっきょう たまねぎ	ごはん こむぎこ ンエッグマヨネーズ	あぶら	729 814	22.8 24.4	23.0 25.1	2.9 3.2	★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、竹輪ときのこ、らっきょうです。よくかむことは、味覚の発達、肥満防止、むし歯予防など、体によい効果がたくさんあります。健康な体づくりのために、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
19	金	ご飯	/	はまちの しょうゆあんかけ	とうゆうなべ 豆乳鍋 きりばし大根のごま和え	はまち みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん でんぶん きりばし大根 さとう	はくさい しろねぎ でんぶん しょうが もやし くずきり	ごはん ごま	693 809	28.9 34.3	20.9 24.1	1.7 2.0	★とつとりふるさと探検献立～しょうゆ～★…鳥取市では、毎月19日の食育の日に「とつとりふるさと探検」として、地元でとれた食材を献立に取り入れ、紹介しています。今月は、ほぼ毎日調味料として使っている「しょうゆ」です。鳥取市の学校給食では、鳥取県産のだいすをを使って地元で作られたしょうゆを使っています。	
22	月	ご飯	/	しいらのピリ辛焼き	こうや どうふ さといもといかの五目煮	しいら こうやどうふ いか みそ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん だいこん はくさい グリンピース	しょうが さといも こんにゃく さとう	ごはん	571 652	25.7 29.7	10.8 11.3	1.9 2.2	●いかについて…いかは世界中の海に約450種類いて、そのうち日本の周りの海にいるのは140種類くらいだといわれています。日本では古くからなじみのある海の幸のひとつで、たんぱく質やビタミンなどをバランスよく含んでいます。今日は、鳥取港で水揚げされた「するめいか」を使っています。	
24	水	大山小麦 コッペパン	/	チーズとハムの サンドフライ	やさい 野菜たっぷりポトフ グリーンサラダ	ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん バセリ プロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン パン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	649 817	24.0 29.4	25.6 32.7	3.2 3.9	●チーズについて…チーズは、乳酸菌や酵素のはたらきで牛乳のたんぱく質を固めて作られます。原料になる牛乳の種類や発酵の仕方によってさまざまなチーズができる。牛乳の栄養が凝縮され、たんぱく質やカルシウム、ビタミンAなどの栄養素が豊富です。
25	木	ご飯	/	あじの甘酢煮	とりだんご 鶏団子のスープ はるさめの炒め物	あじ とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チングンサイ ねぎ	しろねぎ レモン はくさい きくらげ ピーマン	ごはん でんぶん はるさめ たまねぎ	ごまあぶら	646 724	27.8 29.9	13.9 14.9	2.3 2.6	●はるさめについて…細くて白い麺がしとしと静かに降る春の雨をイメージされることから、「春雨」という名前がつけられました。緑豆やさつまいもから作られたはるさめもありますが、鳥取市の学校給食では、北海道産のじゃがいもでんぶんから作られたはるさめを使っています。	
26	金	ご飯	/	豚肉のみそがらめ	よのじる 吉野汁 もやしのり和え	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう もやし キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	665 765	26.6 30.6	19.2 21.5	1.7 1.9	●吉野汁について…すまし汁にくず粉を溶いてとろみをつけた汁物です。くずといふ植物の根からとれる「くず粉」の産地が奈良県吉野地方であることから、この名前がつけられました。現在ではくず粉が貴重であるため、今日はじゃがいもでんぶんでとろみをつけています。

*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」をご覧いただけます。