

令和2年度



2月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食事と健康のかかわいを知ろう



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	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
1	月	ごはん		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	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ れんこん にんにく	ごはん じゃがいも さといも パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 677 中学校 750	小学校 21.4 中学校 23.9	小学校 21.7 中学校 23.0	小学校 1.5 中学校 1.7	●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	ごはん		いわしの煮つけ	みそすいとん そばろだいこん	せつぶんまめ 節分豆	いわし かつおぶし みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しいたけ だいこん しろねぎ グリーンピース 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	★節分献立★…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	だいせんこむぎ 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 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	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、目の健康を保っ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	ごはん		さばの しょうがだれかけ	もずくとながいものみそ汁 はくさいの煮びたし		さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん 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たり、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	ごはん		わかどりにく うめ 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	ごはん さとう はるさめ	オリーブあぶら	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	ごはん		かれいのから揚げ	豆腐となめこのすまし汁 根菜のかみかみ煮		えてがれい とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	なめこ はくさい たけのこ ごぼう れんこん グリーンピース	ごはん さとう こむぎこ でんぶん こんにやく	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「根菜のかみかみ煮」を取り入れました。
9	火	ごはん		信田煮	さといもとわかめのみそ汁 こまつなのツナ和え 		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	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが もやし キャベツ	ごはん ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう		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ま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	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらのフライ 	ふゆ やさい 冬野菜のスープ ジャーマンポテト	チョコ クレープ	たら ウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	だいこん はくさい しろねぎ たまねぎ	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	ごはん		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	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ セロリ えだまめ スイートコーン	ごはん でんぶん じゃがいも さとう こむぎこ マカロニ	あぶら ドレッシング	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「ファルファツレ」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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和2年度



2月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食事と健康のかかわいを知ろう



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					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	たんぱく質	脂質	食塩		
							だいこん第1群	だいこん第2群	だいこん第3群	だいこん第4群	だいこん第5群	だいこん第6群						
15	月	ごはん		メンチカツ	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	たまねぎ キャベツ しろねぎ れんこん	ごはん パンこ さつまいも さとう	あぶら	小学校 665 中学校 804	小学校 21.2 中学校 25.3	小学校 19.1 中学校 23.8	小学校 1.8 中学校 2.1	●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	ごはん		さんまの塩焼き	いもち汁 ねじりこんにゃくのみそ炒め	あじつ 味付け のり	さんま とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ ほうれんそう にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ しめじ だいこん	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	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	こめこ米粉パン		マーマレードチキン 	カレースープスパゲッティ だいずのトマト煮		とりにく ほたて ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	にんにくしょうが キャベツ 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しょうがを加えた漬けだれで下味をつけた鶏肉をオープンで蒸し焼きにしました。	
18	木	ごはん		ちくわ竹輪のゆかり揚げ	きのこのスープ 		ちくわ ベーコン	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん パセリ ブロッコリー	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 じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	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、むし菌予防など、体により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	ごはん		はまちのしょうゆあんかけ	とうにゅうなべ 豆乳鍋 きりぼしだいこん切干大根のごま和え		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	にんじん ほうれんそう	はくさい しろねぎ きりぼしだいこん しょうが もやし	ごはん でんぶん さとう くずきり	ごま	693 809	28.9 34.3	20.9 24.1	1.7 2.0	★とっ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「とっとりふるさと探検」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。今日は、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、鳥取県産のだいずを使って地元で作られたしょうゆを使っています。	
22	月	ごはん		しいらのピリ辛焼き	こうや豆腐 高野豆腐のみそ汁 さといもといかの五目煮		しいら こうや豆腐 いかに みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はくさい グリーンピース	しょうが だいこん はくさい グリーンピース	ごはん さといも こんにゃく さとう	あぶら	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	だいせんこむぎ 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 パセリ ブロッコリー	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 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ます。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	ごはん		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	チンゲンサイ にんじん ねぎ ピーマン	しろねぎ レモン はくさい きくらげ たまねぎ	ごはん ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	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と静かに降る春の雨をイメージさせることから、「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でんぶんから作られたはるさめを使っています。	
26	金	ごはん		 豚肉のみそがらめ	よしの じる 吉野汁 もやしののりあえ		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 えのきたけ 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。くずという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」がご覧いただけます。