



令和 3年2月 予定献立表



今月の給食目標

しょくじ けんこう かか し
食事と健康の関わりを知ろう！



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものはたらき						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
								赤（あか）		緑（みどり）		黄（き）					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群 魚・肉・卵・大豆など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など				
1	月	今日の豚肉の梨ソース炒めには、気高町産のしょうがが入っています。しょうがには、体を温める働きや、体の免疫力を高める効果があります。	ご飯		豚肉の梨ソース炒め	鳥取くらげのスープ 中華和え		ぶたにく みぞ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ ホールコーン はくさい えのきたけ しょうが たまねぎ にんにく きゅうり なしピューレ きくらげ	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 595 中学校 709	25.7 30	323 342	2.4 3.1
2	火	今日は、節分です。節分といえば恵方巻を思い浮かべる人も多いと思いますが、「柊鰯」と言って、いわしを玄関に飾ったり、焼いて食べたりする風習があります。今日は、節分にちなんでいわしをかば焼きにしました。	ご飯		いわしの かば焼き	なめこのみそ汁 はくさいと豚肉の炒め煮	節分豆	いわし あぶらあげ とうふ みぞ ぶたにく せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが なめこ しろねぎ だいこん はくさい	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	694 794	28.6 31.2	382 406	2.2 2.5
3	水	にんじんは、給食にほぼ毎回登場している野菜です。カロテンという栄養がおおく含まれていて、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。今日は、サラダの中にたくさんにんじんが入っています。	米粉パン		竹輪の カレー揚げ	とっとりちゃんごどん キャロットサラダ		ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ はくさい キャベツ	ごめこバン こむぎこ でんぶん うどん	あぶら ドレッシング	616 746	28 34.2	311 333	3.1 4
4	木	鶏肉は、体を作る働きのあるたんぱく質が豊富に含まれています。今日は鶏肉に、ごまやねぎを入れたタレに漬けて焼きました。	ご飯		若鶏肉の ごまねぎ焼き	だいこんと油揚げのみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め		とりにく あぶらあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく だいこん キャベツ はくさいキムチ	ごめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま あぶら	622 738	25.3 29.6	327 349	2.5 3
5	金	今日は、国府町で作られているまいたけがきんぴらの中に入っています。まいたけは免疫力をあげ、骨や歯を丈夫にしたり、血液をさらさらにする効果があります。	福部の お宝ご飯		はたはたの から揚げ	もずくスープ 国府まいたけのきんぴら		ぶたにく はたはた とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん ピーマン	らっきょう だいこん ごぼう はくさい えのきたけ しろねぎ まいたけ	ごめ でんぶん こむぎこ こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら あぶら	603 694	23.9 26.6	293 306	3.4 3.9
8	月	8（歯）のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日は、混ぜご飯の中にかみこたえのあるごぼうを入れました。しっかりかんで食べましょう。	鶏ごぼう ご飯		さばの 塩こうじ焼き	あめだき豆腐のすまし汁 干草和え		とりにく とうふ さば かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ さとう しおこうじ	ごまあぶら	561 673	26.7 31.8	315 340	3.3 4.2
9	火	切干大根は、大根を切って干しものです。干すことで長期間保存ができ、甘味が増えておいしくなります。また、日光に当てて干すことで、生の大根より栄養価が高くなります。	ご飯		若鶏肉の 竜田揚げ	わかめと白ねぎのみそ汁 きりぼしだいこんの含め煮		とりにく みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが しろねぎ はくさい にんにく きりぼしだいこん えだまめ	ごめ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	645 770	24.4 28.3	303 319	2.4 2.8
10	水	今日は、一足早いバレンタイン献立です。コンソメスープには、給食センターで型抜きしたハート形のにんじんとハート形のマカロニが入っていますので探してみてください。	きなこ 揚げパン		ミートボール	コンソメスープ こまつなのソテー	チョコ プリン	きなこ ぶたにく とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ かぶ しめじ キャベツ	コッペパン グラニューとう マカロニ じゃがいも チョコプリン	あぶら	741 855	25.2 28.6	381 406	3 3.3
12	金	今日のコロッケの中には鳥取市河内地区で作られているさといもが入っています。さといもの表面のヌルヌルは、お腹の調子を整える働きがあります。	ご飯		河内さといも入り コロッケ	すき焼き 納豆サラダ		ぎゅうにく なっとう とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい ごぼう キャベツ しろねぎ	ごめ じゃがいも さといも やきふ しらたき さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	735 846	26.4 30	350 377	2.1 2.3



令和3年2月 予定献立表



今月の給食目標

しょくじ けんこう かか し
食事と健康の関わりを知ろう！



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものはたらき						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
								赤（あか）		緑（みどり）		黄（き）					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群 魚・肉・卵・大豆など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など				
15	月	西京焼きとは、魚に白みそを漬け込み焼いたものです。今日は鳥取県境港で養殖されているサーモン使った西京焼きです。ご飯とよく合うので一緒に食べてみてください。	ご飯		境港サーモンの西京焼き	吉野汁 ひじきの炒り煮	みかん タルト	サーモン みそ ささみ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが はくさい だいこん しろねぎ えだまめ	ごめ さとう でんぶん さといも こんにゃく タルト	あぶら	小学校 689 中学校 794	30.1 35	375 398	2 2.2
16	火	ホイコーローは中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めた後、テンメンジャンという甘いみそと、トウバンジャンという辛いみそを組み合わせ合わせて味付けをしています。	ご飯		ホイコーロー	たまごとコーンのスープ フルーツミックス		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ にんにく たまねぎ ホールコーン みかん パイナップル	ごめ さとう でんぶん とうにゅうデザート	あぶら	607 721	26.2 30.3	325 346	2 2.4
17	水	今日のサラダの中には、鳥取県産のほうれんそうが入っています。ほうれんそうは、冬が旬の野菜で、霜に当たると甘みが増しておいしくなります。	大山小麦 コッペパン		たらのフライ	雨滝豆乳ポタージュ ほうれんそうの温サラダ		たら ベーコン どうにゅう ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ かぶ はくさい キャベツ	コッペパン こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも	あぶら	683 804	25.3 29.6	314 332	3.4 4
18	木	今日は、かみかみ献立の日です。かみかみポークは、鳥取県産の豚肉を揚げてみそだれてからめました。よくかんで食べましょう。	ご飯		かみかみポーク	じゃがいものみそ汁 キャベツのごま炒め		ぶたにく みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく えのきたけ キャベツ だいこん	ごめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	734 867	31.9 37	352 379	2.6 3.1
19	金	毎月19日の食育の日は、とっとりふるさと探検献立です。今月の食材は、鳥取県産の大豆を使って作られている「しょうゆ」です。チキンの味付けに使っています。	麦ご飯		チキンの 甘辛しょうゆ 焼き	冬野菜カレー 長いものねばねばサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ にんにく なしビューレ もやし	ごめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも ながいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	738 879	27.3 31.9	278 293	3 3.5
22	月	けんちん汁は、大根、にんじん、ごぼうなどの野菜と、こんにゃく、豆腐をごま油で炒め、だし汁を加えて煮込み、しょうゆで味を調えたすまし汁です。	わかめご飯		沖ギスのフライ	けんちん汁 だいこんのべっこう煮	いちご ゼリー	どうふ あぶらあげ ぶたにく おきぎす	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう えのきたけ だいこん えだまめ	ごめ さとう いちごゼリー	ごまあぶら あぶら	625 746	23.9 28.2	305 326	2.9 3.4
24	水	今日は、ささみにコーンフレークの衣をつけて揚げた「ささみのコーンフレーク揚げ」です。コーンフレークを衣に使うことで、食感が良くなります。	大山小麦 黒糖パン		ささみの コーンフレーク 揚げ	はくさいスープ ジャーマンポテト		ささみ かまぼこ どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	しめじ はくさい たまねぎ	コッペパン こくとう コーンフレーク パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	681 820	30.4 36.4	373 408	3.3 4
25	木	あじのような背が青い魚を青魚といいます。青魚の脂には、脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。	ご飯		あじの レモン焼き	豚汁 いろどりサラダ	味のり	あじ ぶたにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	レモン ホールコーン はくさい だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ	ごめ こんにゃく	オリーブあぶら あぶら ドレッシング	594 703	29 33.9	304 321	2 2.4
26	金	今日の八宝菜には、鳥取港で水揚げされたするめいかが入っています。いかのうまみ成分の「タウリン」にはコレステロールを下げ、血管の病気を予防する効果があります。	ご飯		焼きぎょうざ	いか入り八宝菜 こまつなのナムル		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ もやし きくらげ	ごめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	あぶら ドレッシング	610 709	23.6 26.5	314 330	1.7 1.9

* 太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。

国府学校給食センター