

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

しよくし 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 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	
			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 がゆ・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
1	月	☆きなこ揚げパンについて 揚げパンは、リクエストが多いメニューの一つです。普段、パンは直接学校に届けられますが、揚げパンの白だけは、一度給食センターに運び、油で揚げなどの調理してから配ります。	きなこ 揚げパン		お好み 平つくね	わかめスープ ほうれんそうのソテー	デザート その他 きなこ とりにく かまぼこ ベーコン	おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう わかめ	おもに体の調子を整える食品 にんじん ほうれんそう	おもにエネルギーのもとになる食品 だいこん キャベツ エリンギ もやし スイートコーン	あぶら さとう	(小) 651 (中) 756	(小) 21.0 (中) 23.5	(小) 340 (中) 367	(小) 3.6 (中) 4.2		
2	火	★【節分献立】★ 今日は節分です。節分にまく豆は福豆ともいわれ、福豆を食べることで、福を身体に取り入れて1年の健康を願います。また、鬼が苦手とする、いわしを飾ったり食べたりする習慣があります。	ご飯		いわしの かば焼き	心のすまし汁 干草和え	デザート その他 せつぶんまめ 節分豆	おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう	おもに体の調子を整える食品 にんじん しょうが ねぎ しめじ こまつな えのきだけ	おもにエネルギーのもとになる食品 だいこん キャベツ さとう	あぶら ごまあぶら さとう	676 743	26.6 28.5	324 338	2.3 2.7		
3	水	☆親がにについて スワイガニのメスのことを、鳥取では「親がに」と呼んでいます。親がにのみそ汁は、鳥取の郷土料理として親しまれていて、内子、外子、みそから出る、かにのうまみが味わえます。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の レモン焼き	おお 親がにのみそ汁 キャベツの炒め物	デザート その他 とりにく おやかに ぶたにく みそ	おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう	おもに体の調子を整える食品 にんじん レモン だいこん しろねぎ たまねぎ キャベツ	おもにエネルギーのもとになる食品 さとう	あぶら	617 717	26 30.2	289 304	2.4 2.9		
4	木	☆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。青魚のように、脳の働きを助ける脂質や、鉄分が豊富です。今日は鳥取県産のさわらに、マヨネーズなどをつけて香ばしく焼きました。	ご飯		さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	けんちん汁 ひじきとベーコンのうま煮	デザート その他 さわら どうふ あぶらあげ ベーコン	おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう ひじき	おもに体の調子を整える食品 パセリ にんじん ねぎ ほうれんそう	おもにエネルギーのもとになる食品 だいこん ごぼう たまねぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	652 732	24.4 26.5	322 346	1.9 2.1		
5	金	☆キムたくご飯について 学校給食から生まれたメニューです。そのままと食べる機会が少ないたくあんを食べてもらえるようにと考えられました。たくあんと一緒にキムチ、豚肉などを炒め、ご飯に混ぜて作ります。	キムたくご飯		えだまめ 枝豆 しゅうまい	はるさめスープ 切りほしだいこん ちゅうが 中華サラダ	デザート その他 ぶたにく たら かまぼこ	おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう	おもに体の調子を整える食品 にんじん ターサイ ごまつな たまねぎ きりほしだいこん	おもにエネルギーのもとになる食品 だいこん えだまめ はくさい さとう	あぶら ごまあぶら	609 689	23.1 25.6	339 358	3.0 3.4		
8	月	★【かみかみ献立】★ 毎月8がつく日はかみかみ献立です。今日は、もちもちとした米粉パンを取り入れました。また、歯をつくるもととなるカルシウムが多い、だいずも使った献立です。	こめ 米粉パン		ささみの フレーク焼き	はくさいのスープ だいずのトマト煮	デザート その他 ささみ ぶたにく だいず むらさきいも チップス (佐治が5・6年)	おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう	おもに体の調子を整える食品 にんじん パセリ さやいんげん トマト	おもにエネルギーのもとになる食品 だいこん スイートコーン たまねぎ にんにく はくさい ごぼう パンこ マカロニ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	600 696	33.7 39.9	344 370	3.1 3.6		
9	火	★【リクエスト献立】★ 今日は、河原第一小学校3年1組 前田千咲樹さんのリクエスト献立です。テーマは「とっとりいっぱいこんだて」で、鳥取の野菜、魚、大豆製品を取り入れた献立を考えられました。	わかめごはん		ハタハタの からあげ	やさいたっぷりとんじる ブロッコリーと白菜の花がっおえ	デザート その他 はたはた みそ ぶたにく かつおぶし	おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう わかめ	おもに体の調子を整える食品 にんじん ねぎ ブロッコリー	おもにエネルギーのもとになる食品 だいこん ごぼう はくさい さとう むらさきいもチップス こんにゃく	あぶら	615 729	22.1 26.5	306 325	3.0 3.7		
10	水	☆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。青魚には、血液をさらさらにしたり脳の働きをよくしたりする脂質が含まれています。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		さばの ピリ辛焼き	かきたま汁 きんぴらごぼう	デザート その他 さば たまご ぶたにく	おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう	おもに体の調子を整える食品 ねぎ にんじん しょうが たまねぎ ごぼう なしビューレ えのきだけ えだまめ	おもにエネルギーのもとになる食品 にんにく さとう てんぷん こんにゃく	ごま あぶら	620 720	26.2 30.7	291 306	2.2 2.7		
12	金	★【リクエスト献立】★ 今日は、河原中学校2年2組5班のみなさんが考えた献立です。テーマは「バレンタインセット」で、明日のバレンタインにちなみ、ハートのコロッケ、チョコプリンを取り入れた献立を考えられました。	ご飯		ハートの コロッケ	豆乳のシチュー こまつなごま和え	デザート その他 ベーコン とりにく ぶたにく とうにゅう	おもに体をつくる食品 ぎゅうにゅう	おもに体の調子を整える食品 にんじん パセリ こまつな	おもにエネルギーのもとになる食品 はくさい スイートコーン もやし じゃがいも パンこ ごむぎこ チョコプリン	ごま あぶら	750 828	19 20.8	434 447	1.7 1.8		

☆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。

○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

しょくじ けんこう し
食事と健康のかかわりを知ろう



とっとりしりつかわ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	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・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
15	月	★冬野菜について 冬が旬の冬野菜は、カロテンやビタミンCが多く含まれているため、かぜ予防に役立ちます。今日は、ミネストローネに冬野菜のブロッコリー、だいこん、はくさいを入れています。	大山小麦 コッパン		照り焼き ハンバーグ	冬野菜のミネストローネ ジャーマンながいも		ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー トマト パセリ	エリンギ だいこん はくさい にんにく たまねぎ	コッパン さとう でんぷん マカロニ ながいも	あぶら	(小) 624 (中) 738	(小) 25.8 (中) 30.2	(小) 334 (中) 359	(小) 3.3 (中) 4.2	
16	火	★【リクエスト献立】★ 用瀬小学校6年生 中村明寛さんのリクエスト献立です。テーマは「鳥取の特産物」で、「鳥取の特産物をなるべく入れるように」と、らっきょうや梨、ながいもなどを取り入れた献立を考えられました。	ごはん		境港サーモンの 塩こうじ焼き	鳥取のめぐみ汁 ラッキョウサラダ	梨ゼリー	サーモン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しめじ だいこん らっきょう キャベツ	こめ しおこうじ ながいも なしゼリー	あぶら	655 733	24.3 26.2	308 325	2.5 2.8
17	水	★たまごについて たまごは、たんぱく質が多いですが、それだけでなくカルシウムや鉄分などが豊富で、ビタミンCを除くほぼすべての栄養素が含まれています。今日は鳥取県産のたまごをスープに入れました。	ごはん		揚げぎょうざ	たまごとコーンのスープ 中華野菜炒め		ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ターサイ	たまねぎ スイートコーン キャベツ もやし	こめ こむぎこ でんぷん	あぶら	613 688	20.1 22.2	292 308	2.5 3.0
18	木	★【リクエスト献立】★ 千代南中学校3年生 小林稔乃さんのリクエスト献立です。テーマは「給食が待ち遠しくなるような」で、みんなが好きそうなものを取り入れ、給食を楽しみにして、午前中の授業に集中できるように考えられました。	わかめごはん		たらのフライ	豚汁 ポテトサラダ	クレープ	たら ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい ごぼう しろねぎ きゅうり	こめ クレープ こむぎこ でんぷん パンこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ノンエックマヨネーズ	769 863	26.5 28.8	287 298	3.1 3.5
19	金	★【とっとりふるさと探検献立】★ 毎月19日の食育の日は、地元で生産された食材を使用した献立を提供しています。今月は「しょうゆ」です。河原給食センターでは、鳥取県産の大豆から作られたしょうゆを使っています。			はまちの ごまじょうゆ 焼き	のっぺい汁 だいこんのそぼろ煮		はまち とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが はくさい ごぼう だいこん	こめ さとう でんぷん さといも	ごま あぶら	620 700	25.2 27.9	283 292	2.3 2.5
22	月	★チンゲンサイについて チンゲンサイは中国が原産地の野菜で、味にくせがないのでさまざまな料理に使われます。また、カルシウムが多く、骨を強くするのに役立つため、骨が作られる成長期におすすめの野菜です。	大山小麦 コッパン		チキンの マーマレード 焼き	きのこのスープスパゲッティ チンゲンサイのソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ エリンギ スイートコーン	コッパン スパゲッティ マーマレード	あぶら オリーブあぶら	622 746	27.6 32.2	344 371	3.1 3.7
24	水	★さといもについて さといもは皮をむくと、ぬめりがありますが、これは食物繊維です。胃の粘膜を守ったり、たんぱく質の消化吸収を助けたりする働きがあります。今日は、鳥取市内で作られたさといもが入ったコロッケです。	ごはん		さといも コロッケ	すき焼き こまつなのり酢和え		ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	はくさい ごぼう しろねぎ もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ さといも じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	665 745	23.4 26.1	339 362	2.4 2.8
25	木	★さつまいもについて さつまいもは、エネルギー源となるでんぷんの他に、食物繊維、ビタミンCが豊富です。今日は、河原町の生産者の方が作られたさつまいもをカレーに入れました。	ごはん		フランクフルト	さつまいも入りカレー だいこんのサラダ		チキンフランク ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なしピューレ キャベツ だいこん	こめ じゃがいも さつまいも	あぶら	739 841	23.6 26.6	291 304	3.0 3.5
26	金	★ホンモロコについて ホンモロコは、もともと琵琶湖にいる魚でしたが、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。	ごはん		河原ホンモロコと じゃがいもの ごまがらめ	白ねぎと豆腐のみそ汁 はるさめの炒め物	一食のり	ホンモロコ どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが だいこん しめじ しろねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも はるさめ	あぶら ごま	640 737	21.6 24.5	407 446	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。

○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。