

令和3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・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	たんぱく質	カルシウム	食塩
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	月	白ねぎは、鳥取県各地で多く栽培されている野菜です。日に当たらないように、成長するたびに土をかぶせ、白い部分が長くなるように育てます。今日は鹿野町産の白ねぎがたくさん入ったスープを取り入れました。	米粉パン		若鶏肉のから揚げ	白ねぎのスープ 花野菜サラダ		とりこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しろねぎ ほうさい しょうが しめじ キャベツ カリフラワー	こめごはん でんぶ こめまカロニ	あぶら ドレッシング	小学校 660	30.2	302	2.9
														中学校 758	34.7	315	3.4
2	火	節分とは、季節の変わり目のことをいい、昔から伝わる伝統的な行事です。節分の日には、豆をまきその豆を年の数だけ食べたり、いわしの頭を枝の枝に刺して家の門に飾ったりして、無病息災や魔除けを願う風習があります。	ご飯		いわしのしょうが煮	のっぺい汁 切干大根の和え物	節分豆	いわし あぶらあげ ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん しいたけ キャベツ	こめ さとう でんぶ さといも		656	28.2	526	2.0
														748	30.0	546	2.4
3	水	キムチは、白菜などの野菜を塩漬けにして、とうからしやにんにくなどと一緒に漬けた韓国の漬物です。キムチには、乳酸菌が豊富に含まれているので、腸内環境を整えたり、体の抵抗力を高めたりする働きがあります。	ご飯		ブルコギ	キムチスープ 大学いも		ぎゅうにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうさい	こめ さとう さつまいも みずあめ	ごまあぶら ごま あぶら	701	19.5	329	2.3
														832	22.5	352	2.9
4	木	おでんは、豆腐にみそをつけて焼いた「田楽」が始まりだと言われています。煮込んでいくうちに、昆布や鶏肉などから出るだしが野菜に染み込むので、おいしい料理になります。今日のおでんには、鹿野町産の大根や人参をはじめ、地元の食材を多く取り入れました。	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	おでん チンゲンサイの しょうが炒め		はまち とりこ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	だいこん キャベツ もやし しょうが	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら	663	27.0	352	2.0
														792	31.9	379	2.6
5	金	ごぼうは、日本とアジアの一部でしか食用とされていません。長さの割に、簡単に引き抜くことができることから、競い合いで一気に抜けることを「ごぼう抜き」と言います。	ご飯		信田煮	はくさいのみそ汁 きんぴらごぼう		あぶらあげ とりこ ぶたにく みそ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう ほうさい だいこん	こめ でんぶ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	611	22.5	330	3.2
														708	25.1	343	3.5
8	月	納豆は、煮た大豆を納豆菌で発酵させて作ります。納豆には、成長に欠かすことのできないビタミンB2や、出血した時に血液を固まらせ、止血する成分を作るビタミンKが豊富に含まれています。	大山小麦 コッペパン		納豆ボール	根菜ポタージュ フルーツミックス		なつとう ぎゅうにく ぶたにく おから みそ だいこん	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しろねぎ コーン だいこん れんこん みかん りんご	コッペパン でんぶ さつまいも ブルーベリーゼリー	あぶら シチュールウ	736	22.3	294	2.6
														880	25.9	310	3.2
9	火	さばは、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」という脂が多く含まれています。これらの脂には、血液の流れを良くし、頭の働きを活発にさせる効果があります。今日は、鳥取港で水揚げされたさばを焼き、レモンソースをかけました。	ご飯		さばのレモンソースかけ	すき焼き ひじきの炒り煮		さば ぎゅうにく やきどうふ とりこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	えのきたけ たまねぎ ほうさい しいたけ しろねぎ レモン	こめ さとう こんにやく	あぶら	674	31.0	342	3.2
														807	36.9	366	3.8
10	水	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を干して作られ、関東では、「しらす」とも呼ばれています。ゆでた後の水分量によって呼び名が変わり、水分を飛ばした半生の状態で出荷されるものを「しらす」、さらに乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と言います。	わかめご飯		ハートのクロquette	こまつなスープ キャベツのじゃこソテー	チョコプリン	とりこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶ チョコプリン	あぶら ごまあぶら	656	17.4	366	2.5
														742	19.7	386	3.1
12	金	みなさんは「左ヒラメに右カレイ」という言葉を知っていますか。見た目がよく似ているカレイとヒラメですが、目の位置によって呼び名が変わり、体の右側に目があるのがカレイです。カレイは、他の魚などの敵に見つからないように、体の模様を変えることができます。	ご飯		焼きがれい	厚揚げのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	みかんタルト	かれい あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほうさい しろねぎ しょうが	こめ じゃがいも さとう でんぶ みかんタルト	あぶら	692	27.3	357	2.6
														804	31.8	385	3.1

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・給食レシピがご覧いただけます。

令和3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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんばく質 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 主にカロチン 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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
15	月	ながいもは、中国が原産の根菜です。食物繊維の一つである「ムチン」が多く含まれているため、疲労回復の手助けをする働きがあります。今日は、鳥取県の特産品「砂丘ながいも」をスープに入れました。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の梨ソースかけ	ながいものスープ いろどりサラダ	りんごジャム	とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なし だいこん コーン キャベツ きゅうり	コッペパン さとう ながいも こめごまカロニ りんごジャム	ドレッシング	小学校 639	23.5	305	3.0
16	火	八宝菜は、中華料理の一つで「五目うま煮」とも言います。八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく、「多くの」という意味があるそうです。鳥取県産食材がたくさん入った八宝菜を味わって食べましょう。	ご飯		春巻き	いか入り八宝菜 ナムル		ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ たけのこ たまねぎ ほくさい しいたけ しょうが もやし	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	769	27.3	322	3.6
17	水	さわらは漢字で、魚へんに春と書きます。春先になると、産卵のため、瀬戸内海へ入ることから春を代表する魚として知られています。日本海では、真夏を除き、ほぼ1年中水揚げされています。	ご飯		さわらの ノンエッグマヨネーズ 焼き	たまごのスープ 炒り豆腐		さわら たまご とうふ とりこ	ぎゅうにゅう	バセリ にんじん さやいんげん	きくらげ ほくさい たまねぎ	こめ はるさめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	625	25.9	313	2.2
18	木	豚肉は、ビタミンB1という栄養素を多く含み、ご飯などに含まれる炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。今日は、みなさんに元気になってもらえるよう、ソースかつを取り入れました。	ご飯		ソースかつ	みそけんちん汁 ほうれんそうの 塩こうじ炒め		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しゅうねぎ もやし キャベツ	こめ こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	729	29.2	324	2.7
19	金	★とっとりふるさと探険献立★…今月紹介する食材は、「しょうゆ」です。鹿野学校給食センターでは、昨年12月より鳥取県東部で製造されているしょうゆを使っています。通常より、時間をかけて発酵・熟成させて作るため、うま味や甘みが強く、艶があるのが特徴です。	さつまいも ご飯		さけの塩焼き	白玉汁 大豆の甘辛しょうゆ煮		さけ だいず とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ えだまめ	こめ さつまいも しらたまもち さとう	あぶら	600	28.6	298	2.6
22	月	こまつなは、栄養価の高い緑黄色野菜の一つです。なかでも、貧血予防に効果のある「鉄分」や骨や歯を強くする「カルシウム」、風邪などの病気に負けない体をつくる「ビタミンC」が豊富に含まれています。	揚げパン		平つくね	ポトフ こまつなのソテー		きなこと とりこ かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ こまつな	キャベツ しょうが たまねぎ だいこん コーン もやし にんにく	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	674	20.1	342	3.3
24	水	もやしは、「若い芽がぐんぐん伸びていく」という意味から名づけられた野菜です。もやしには、ビタミンCが含まれており、風邪などの病気に負けない体をつくる働きがあります。	ピラフ		若鶏肉の マーメレード焼き	冬野菜のコンソメスープ もやしナポリタン	ワインゼリー	とりこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん バセリ ピーマン	コーン たまねぎ にんにく しょうが ほくさい だいこん もやし	こめ マーメレード さつまいも ワインゼリー	あぶら	643	22.9	289	3.2
25	木	しいらは、山陰地方や九州でよく利用される魚です。雄のしいらは、成長するにつれて頭がおでこのようにふくれるのが特徴です。しいらは、雌雄仲のよい魚とされ、高知県では、塩で干したものが結納に使われていたようです。	ご飯		しいらの揚げ煮	豚汁 こまつなの煮びたし	味付けのり	しいら ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう しゅうねぎ ほくさい	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	654	30.7	348	2.3
26	金	わかめには、カルシウムやカリウムなどの無機質が豊富に含まれているので、骨や歯を丈夫にする働きがあります。また、食物繊維も多く含んでいるため、お腹の調子を整える効果もあります。	ご飯		フランクフルト	なかよしカレー わかめサラダ		とりこ とりレバー ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ えだまめ しめじ にんにく なし キャベツ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	カレールー あぶら	711	26.2	305	2.9
														849	30.9	320	3.5

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・給食レシピがご覧いただけます。