



2月の予定献立表



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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	火	ごはん	牛乳	ちくわ 竹輪の磯辺揚げ	しお 塩こうじスープ キャベツのアーモンド和え	ほか	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ	ごはん こむぎこ	あぶら アーモンド	小学校 690	小学校 23.2	小学校 21.2	小学校 2.7	●塩こうじについて・・・塩こうじは、米こうじに塩と水を混ぜ、発酵させて作られる調味料です。塩こうじに含まれる酵素には、食べ物の甘味やうま味を引き出し、料理をおいしくするはたらきがあります。今日は、鳥取市産の米で作られた塩こうじを使った、野菜たっぷりのスープです。
2	水	こめこ 米粉パン	牛乳	ぎょうざ	ちゃんぽんめん いかの五目炒め	ほか	ぶたにく とりにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	はくさい たまねぎ スイートコーン	こめこパン ちゃんぽんめん	あぶら ごまあぶら	小学校 595	小学校 27.7	小学校 20.2	小学校 3.0	●ちゃんぽんめんについて・・・ちゃんぽんは、「さまざまな物を混ぜる」という意味をもつ言葉で、豚肉や野菜などの具材がたくさん入った麺料理です。明治時代に、長崎県の中華料理店で誕生したといわれています。いろいろな具材のうま味や食感を楽しみながらいただきます。
3	木	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き	だいこんのみそ汁 もやしのおかか和え	ほか	いわし みそ かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん	ごはん でんぶん	あぶら こむぎこ	小学校 633	小学校 25.5	小学校 16.8	小学校 1.8	★節分献立★・・・節分とは、「季節を分ける」という意味の言葉です。古くから季節の変わり目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風習があります。今日は節分にちなみ、節分豆やいわしのかば焼きを献立に取り入れました。
4	金	ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉のカレー焼き	しらたまだんご 白玉団子のすまし汁 れんこんのきんぴら	ほか	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん とうがらし	にんにく れんこん しょうが	ごはん しらたまだんご	あぶら こんにやく	小学校 664	小学校 26.5	小学校 18.5	小学校 1.7	●れんこんについて・・・れんこんは漢字で「蓮」の「根」と書きますが、実際に食べているのは根ではなく茎の部分です。れんこんは泥の中で育つので、葉からの酸素を取り入れるために穴があいています。れんこんに多く含まれるビタミンCは、かぜの予防や疲労回復に役立ちます。
7	月	ごはん	牛乳	たら たらの白ねぎソースかけ	なめこのみそ汁 こまつなごま和え	ほか	たら あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	しろねぎ にんにく たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	小学校 631	小学校 24.7	小学校 16.2	小学校 1.9	●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。こまつなには、腎や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
8	火	ごはん	牛乳	ミートボール	アルファベットスープ ごぼうサラダ	ほか	とりにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ エリンギ	ごはん さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 666	小学校 23.1	小学校 19.5	小学校 2.2	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことは脳のはたらきを活発にしたり、消化を助けてお腹の調子を整えたり、肥満を予防したりするなど全身の健康につながります。今日は、かみごたえのあるごぼうを使ったサラダです。
9	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	かぼちゃコロケ	ふゆやさい 冬野菜のポトフ コーンソテー	ほか	ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	しめじ かぶ キャベツ スイートコーン	コッペパン あぶら オリーブあぶら	あぶら パンこ こめこ こむぎこ	小学校 605	小学校 21.4	小学校 22.0	小学校 2.8	●冬野菜のポトフについて・・・今日のポトフには、冬が旬のかぶやじゃがいも、にんじん、ブロッコリーを使用しています。旬の食べものは味がおいしくなるだけでなく、栄養価も高くなります。冬野菜のおいしさと栄養がぎゅっとつまったポトフで体を温めましょう。
10	木	ごはん	牛乳	はまちのみそ焼き	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 河内さといものそぼろ煮	ほか	はまち みそ ゆば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい ほしいだけ たまねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら	小学校 674	小学校 27.8	小学校 19.8	小学校 1.8	★魚の日献立★・・・毎月10日は、「魚の日献立」として地元のかぶの魚を使った献立が登場します。今日のはまちは、鳥取港で水揚げされたものです。はまちは、成長すると名前が変わる出世魚です。大きさが80センチ以上になると名前が変わり、ふりと呼ばれるようになります。
14	月	ごはん	牛乳	ハムステーキ	ハヤシシチュー リボンマカロニのサラダ	ほか	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 エリンギ にんにく	ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	小学校 721	小学校 25.3	小学校 17.6	小学校 2.5	●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、イタリア語では蝶を表す言葉が語源となって「ファルファッレ」と呼ばれます。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」がご覧いただけます。



2月の予定献立表



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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
15	火	ごはん		さばのごまだれかけ	とりっこみそ汁 五目ひじき	ほか	さば とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい ごぼう れんこん	ごはん さとう あぶら でんぶん ごま こむぎこ さつまいも	639	25.7	21.9	2.0	●とりっこみそ汁について…とりっこみそ汁は、さつまいもやねぎ、煮干しなど地元産の食材にこだわったみそ汁です。また、コクが出てさらにおいしくなるように、鳥取県産の若鶏肉を入れました。地元の恵みに感謝していただきます。	
16	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		マーマレードチキン	コンソメスープ カラフルサラダ	ガトー ショコラ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー スイートコーン	にんにくしょうが たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン マーマレード さとう ガトーショコラ	688	28.4	27.8	3.0	●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、マーマレードを使った漬けだれで鶏肉に下味をつけて焼きました。	
17	木	な 菜めし		あじフライ	わかめのすまし汁 切り干大根の温ナムル	ほか	あじ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	きょうな にんじん ひろしまな だいこんのは きりぼしだいこん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう	639	21.3	18.0	3.2	●わかめについて…わかめは、ヨウ素やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。ヨウ素はからだの成長を促すホルモンの原料になり、カルシウムやマグネシウムは骨や歯を丈夫にするはたらきがあります。	
18	金	ごはん		あんかけハンバーグ	じゃがいものみそ汁 うの花とツナの炒り煮	ほか	とりにく ぶたにく みそ おから まぐろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	620	22.6	13.9	1.9	★とっとりふるさと探検献立★…今月のふるさと探検食材は、「おから」です。大豆から豆腐を作るときに、豆乳を絞った残りがおからです。おからの白さが初夏に白い花を咲かせるうの花に似ていることから、おからは別名「うの花」とも呼ばれています。	
21	月	ごはん		かれいのから揚げ	ぶたじる 豚汁 炒りどり	ほか	かれい ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい れんこん えのきたけ しろねぎ えだまめ	ごはん さとう あぶら でんぶん こむぎこ さといも こんにやく	634	27.0	16.8	1.8	●かれいについて…かれいは、焼く、煮る、揚げるなどいろいろな調理法でおいしく食べることができ、鳥取市でもよく食べられている魚の一つです。今日は鳥取港で水揚げされた一夜干しのエテがれいに、粉をつけて油でからっと揚げました。		
22	火	ごはん		しゅうまい	かきたま中華スープ えびのガーリックソテー	ほか	とりにく ぶたにく たまご あまえび	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな にんにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ エリンギ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ	663	25.5	17.5	2.2	●えびについて…えびは世界に約3000種類も生息しているといわれています。そのなかで食べられるのは約150種類ほどです。えびには、疲労回復の効果があるタウリンやアスタキサンチンが豊富に含まれています。	
24	木	ごはん		メンチカツ	みそおでん ちくさあ 千草和え	あじつ 味付けのり	ぶたにく とりにく さつまあげ 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 だいこん もやし	ごはん パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら さといも こんにやく	703	24.1	21.2	2.3	●みそおでんについて…おでんは、だいこんやこんにやく、さつま揚げなどの食材をこんぶやかつおなどのだしで煮込んだもので、冬を代表する料理のひとつです。だしの味や食材は、地域や家庭によってさまざまです。今日は、削り節でだしをとり、みそ味に仕上げました。		
25	金	ごはん		ますの塩こうじ焼き	もずくのすまし汁 さつまいもの煮物	ほか	ます ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう しおこうじ さつまいも こんにやく	599	24.2	12.0	1.8	●さつまいもについて…今日の給食に使ったさつまいもは、賀露・湖山地区で学校給食用に計画栽培された「砂丘かんしょ」です。砂地で育てられているため、ほくほくとした食感としっかりとした甘みがあるのが特徴です。	
28	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	こんさい 根菜のみそ汁 はりはり和え		とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな れんこん キャベツ	たまねぎ ごぼう たくあん れんこん しろねぎ	ごはん あぶら でんぶん ごま こむぎこ じゃがいも	689	23.1	22.1	2.0	★かみかみ献立★…今月2回目の「かみかみ献立」の日です。ごぼうやれんこんを使った根菜のみそ汁、たくあんがおいしいはりはり和えを献立に取り入れました。ひとくち30回を目標に、よいかむことを意識しながら食べましょう。	

※太字の食材は鳥取県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」をご覧ください。