

令和3年度



鳥取市立鹿野学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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りを知ろう



鳥取市立鹿野学校給食イメージキャラクター
TORIKIちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

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					こんだて 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	kcal	g	g	g
1	火	ごはん		焼肉	きくらげのスープ 炒めナムル		ぶたにく みぞ ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ ニンゲンサイ	しょうねぎ はくさい にんにく しょうが	ごま ごまあぶら あぶら	558 634	21.4 24.4	12.2 13.4	2.3 2.7	●2月の給食めあてについて…今月の給食めあては、「食事と健康のかかわりを知ろう」です。食べたものが体をつくり、成長を助けたり、病気を予防したりします。毎日の食事を見直し、栄養バランスのよい食事を元気に過ごしましょう。	
2	水	ゆかりごはん		豆腐竹輪の パン粉揚げ	だいこんとながいのみそ汁 れんこんのピリ辛炒め		ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう あかしそ さやいんげん ねぎ にんじん	れんこん しめじ だいこん ごんやく ながいも さとう	ごめ こむぎこ ごま ごまあぶら	619 750	21.6 26.5	16.1 19.8	3.0 3.6	●豆腐竹輪について…鳥取県東部に伝わる郷土食です。江戸時代に、「貴重な魚の代わりに豆腐を食べるように」と言われ、魚のすり身に豆腐を混ぜて作った豆腐竹輪が考案されました。	
3	木	ごはん		いわしの梅煮	花ふのすまし汁 キャベツのソース炒め	せつぶんまめ 節分豆	いわし だいず とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう たまねぎ しょうねぎ だいこん キャベツ	うめ えきのたけ たまねぎ しょうねぎ だいこん キャベツ	ごめ はなふ ごまあぶら	649 718	25.6 27.7	19.9 20.5	2.7 2.8	★節分献立★…今日は節分です。節分にまく豆は福豆とも言われ、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。	
4	金	ごはん		若鶏肉のみそかけ	ちゃんこ鍋 ほうれんそうのごま和え		とりにく みぞ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にら	にんにく しょうが しょうねぎ だいこん キャベツ	ごめ さとう ごま ごまあぶら	622 712	27.2 31.4	18.2 20.5	2.5 3.1	●みそについて…日本の伝統的な調味料の一つです。みそ汁だけでなく、たれや炒め物、料理の隠し味にも使います。鹿野学校給食センターでは、鳥取県産の大豆を使って、鹿野町で手作りされたみそを使っています。今日は、みそだれにして鶏肉にかけました。	
7	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ビーフンチュー 海そうサラダ		フランクフルト ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ときか わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ セロリ キャベツ しょうねぎ だいこん	コッペパン じゃがいも キャベツ しょうねぎ ごま ごまあぶら	606 725	25.5 30.4	18.4 21.3	3.6 4.5	●牛肉について…牛肉は、部位によって栄養成分が変わります。今日使っているのも肉は、脂肪が少なくたんぱく質が多い赤身の部分です。ビタミンB群や貧血予防に役立つ鉄分も多いのが特徴です。	
8	火	むぎはん 麦ごはん		はまちの甘酢がらめ	みずなのすまし汁 はくさいの煮びたし	むらさき 紫いも チップス	はまち あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん みずな ごま しょうねぎ はくさい えのきたけ だいこん ほうれんそう なめこ グリンピース	しょうが なしビュール しめじ しょうねぎ はくさい だいこん ほうれんそう なめこ グリンピース	ごめ むぎ でんぶ ごま さとう ごま ごまあぶら	693 798	25.5 29.3	23.8 27.1	2.2 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、角切りのはまちを油で揚げ、梨ビュールを使った甘酢でからめた「はまちの甘酢がらめ」です。いつもよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。	
9	水	ごはん		ながいも入り お好み焼き	なめこのみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく さつまあげ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ なめこ グリンピース	キャベツ しょうねぎ なめこ ごぼう はくさい だいこん ほうれんそう なめこ グリンピース	ごめ ごま さとう ごま ごま ごまあぶら	637 742	21.3 24.3	16.0 18.2	2.3 2.6	●なめこについて…なめこは日本原産のきのこです。ぬめり成分のもとであるペクチンは、食物繊維の仲間、おなかの調子をとのえる働きがあります。また、とり過ぎた塩分を体の外へ出す、カリウムも多く含まれます。	
10	木	キムチ チャーハン		たらのフライ	白ねぎとわかめのスープ はるさめサラダ		ぶたにく たら とりにく	ぎゅうにゅう わかめ 白ねぎ 白ねぎ はくさい だいこん ほうれんそう なめこ グリンピース	にんじん ピーマン にんにく しょうねぎ はくさい だいこん ほうれんそう なめこ グリンピース	ごめ はるさめ ごま ごま ごま ごまあぶら あぶら	567 653	23.1 26.9	14.6 16.6	3.1 3.9	★ととの日献立★…毎月10日は、「とと(魚)の日」です。今日は、鳥取港で水揚げされた、たらのフライです。たらは漢字で魚へんに雪と書きます。雪が降る季節にたくさん獲れるようになり、おいしくなる魚です。	
14	月	だいせんこむぎ 大山小麦 アップル パン		照り焼きソース ハンバーグ	もずくスープ チンゲンサイのソテー	チョコ クレープ	ぎゅうにく ぶたにく きなこと とうにゅう とうふ ウインナー	ぎゅうにゅう もずく チンゲンサイ たまねぎ もやし しょうねぎ キャベツ	りんご たまねぎ もやし しょうねぎ キャベツ	コッペパン パン でんぶ さとう ごま ごまあぶら	715 832	28.4 31.6	29.3 32.9	3.2 3.9	●チンゲンサイについて…中国が原産地で、味にくせがないのでさまざまな料理に使われます。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。	

※太字の食材は鹿野町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。

令和3年度



鳥取市立鹿野学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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りを知ろう



鳥取市立鹿野学校給食イメージキャラクター
TORIKIちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	たべもののはたらき・6つの基礎食品群						えい じょう けい 栄 養 価					こん だて 献立の主題とメッセージ	
				しゅさい 主菜	ふくさい 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(黄)		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	火	ごはん		サーモンの塩こうじ焼き	おでん 干草和え		サーモン あつあげ ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ えのきたけ	にんじん だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ	こめ こんにやく しおこうじ さといも さとう	ごまあぶら	小学校 619 中学校 697	小学校 25.1 中学校 26.9	小学校 17.0 中学校 18.1	小学校 2.2 中学校 2.5	●おでんについて…寒い季節にぴったりの料理です。今日は、昆布やいわしとさばの削り節からとっただしで、鶏肉、だいこんなどの具材をじっくり煮込んで作りました。給食センターの大きな釜で煮込んで作るので、具材からうまみが出ておいしくなります。			
16	水	ごはん		わかどりから若鶏肉の揚げ	あじのつみれ汁 こまつなののり和え		とりにく みぞ あじ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまづな しょうが だいこん こむぎこ しろうねぎ キャベツ	こめ ごまづな ごまぎこ でんぶん	あぶら	679 785	27.7 32.1	22.2 25.2	2.3 2.8	●あじについて…うまみ成分が多く味がよい魚なので「あじ」という名前になったと言われています。たんぱく質や、脳の働きをよくするDHA、血液をさらさらにするEPAが多く含まれています。今日は、鳥取県産のあじのすり身でつみれを作りました。			
17	木	ごはん		焼きぎょうざ	はくさいのスープ 切干大根のごま炒め		かまぼこ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チンゲンサイ しろうねぎ キャベツ えだまめ	にんじん スイートコーン ごまづな しょうが だいこん こむぎこ ごま	こめ ごまぎこ ごま	ごまあぶら ごま	562 656	17.6 20.1	12.9 15.0	2.2 2.7	●はくさいについて…はくさいには、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。どちらも水に溶けやすい栄養素なので、汁ごと食べられる料理にするのがおすすめです。今日は、はくさいをたっぷり使ったスープです。			
18	金	げんまい 玄米ごはん		さばの薬味だれかけ	豚汁 おからの炒り煮		さば ぶたにく あぶらあげ みぞ おから	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが しろうねぎ はくさい ごまづな さつまいも ほししいたけ こんにやく さとう	こめ げんまい こむぎこ でんぶん ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	688 803	25.9 30.3	21.8 25.3	2.4 2.9	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元の食材を献立に取り入れて紹介しています。今月は「おから」です。おからは、豆腐を作る際にできる絞りかすで、食物繊維などの栄養素が豊富です。			
21	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリコンカン	冬野菜のコンソメスープ ポテトサラダ		だいず ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん アロココリー にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ まゆり	にんじん だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ	コッペパン ノンエッグ マヨネーズ でんぶん じゃがいも あぶら	618 746	23.4 27.3	24.7 29.1	2.9 3.4	●大豆について…「大きな豆」と書く大豆ですが、「大きい」というより、「大切」という意味が込められているそうです。大切にされてきた理由には、「畑の肉」と言われるほどたんぱく質が多いことや、長く保存できること、様々な食品に加工できることなどがあります。				
22	火	ごはん		しいらと じゃがいもの ごまがらめ	こまつなのみそ汁 白ねぎのそぼろ炒め		しいら とうふ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう にんじん ごまづな だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ	しょうが だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	661 767	24.9 28.8	18.9 21.5	3.5 4.1	●白ねぎについて…冬が旬の白ねぎには、体を温める働きを持つアリシンが含まれています。寒い季節に白ねぎを食べることで、体が温まり、かせ予防になります。今日は、炒め物に入れました。			
24	木	ごはん		ささみのレモン焼き	ほうれんそうのすまし汁 五目ひじき	6年生 考案！	とりにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん しろうねぎ	レモン えのきたけ はくさい でんぶん さとう	こめ でんぶん さとう	615 695	25.7 29.5	14.1 14.6	2.3 2.6	●ほうれんそうについて…ビタミン類や無機質がまんべんなく含まれますが、特に、貧血予防に役立つ「鉄分」が多いです。ほうれんそうに含まれる鉄分は、たんぱく質やビタミンCを多く含む食材と組み合わせると、効率よく体に吸収されます。			
25	金	むぎ 麦ごはん		沖ぎすのフライ	栄養まんてんポークカレー らっきょうサラダ		おきぎす かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー たまねぎ なしビュレ	だいこん スイートコーン さやいんげん しろうねぎ にんじん	こめ むぎ パン こむぎこ でんぶん じゃがいも	ドレッシング あぶら カレー	738 833	25.3 28.2	20.3 22.1	2.8 3.2	●栄養まんてんポークカレーについて…英語の授業「わたしたちの食生活について考えよう」で6年生がオリジナルカレーを考えてくれました。その中で今日は、勝田杏奈さん考案の旬のブロッコリーやしめじ、コーンが入った「栄養まんてんポークカレー」を給食とコラボして提供します。栄養まんてんなカレーを食べて元気に過ごしてほしいという思いが込められています。			
28	月	きなこ 揚げパン		ミートボール	きのこ米粉マカロニのスープ たことブロッコリーのソテー		とりにく ウインナー たこ だいず	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ エリンギ ブロッコリー しめじ	にんじん キャベツ エリンギ だいこん しめじ	コッペパン さとう こめ マカロニ グラニュー糖	あぶら	653 754	22.9 25.7	25.2 28.6	3.1 3.5	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べることで、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、スープにきのこ、ソテーにたこを入れてかみかみごはんのようにしました。			

※本日の食材は鹿野町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。