

令和4年度



鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃん

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



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				
				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 kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 g	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
1	水	ごはん		竹輪の カレー揚げ	わかめのすまし汁 きんぴらごぼう		ちくわ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにく わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	小学校 622 中学校 690	小学校 23.2 中学校 24.8	小学校 15.6 中学校 16.2	小学校 2.9 中学校 3.2	 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
2	木	ごはん		焼きぎょうざ	八宝菜 バンバンジーサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ キャベツ きゅうり	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ	こめ こむぎこ でんぶ さとう	ドレッシング あぶら ごまあぶら	609 691	21.4 24.2	16.5 17.8	2.1 2.6	●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八宝菜です。
3	金	ごはん		いわしのおかか煮	なめこのみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め	せつぶん め 節分豆	いわし あぶらあげ ぶたにく だいず	ぎゅうにく みそ かつおぶし	にんじん チンゲンサイ しろねぎ キャベツ	なめこ たまねぎ だいこん はくさいキムチ	こめ でんぶ さとう	あぶら	657 734	26.7 28.9	21.4 22.6	2.7 3.1	★節分献立★・・・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、葉のついた柵の枝に焼きたいわしの頭をさした「柵鱈」を玄関に飾ったり、いわしを食べたりする風習が昔からあります。今日は、節分にちなんでいわしのおかか煮を献立に取り入れました。
6	月	ごはん		納豆ボール	もずくのすまし汁 ブロッコリーのツナ和え		なつとう ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにく もずく みそ ツナ	にんじん ねぎ ブロッコリー スイートコーン	しろねぎ たまねぎ キャベツ	こめ でんぶ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	679 789	24.7 28.8	25.6 29.1	1.8 2.2	●納豆について・・・納豆は、大豆を発酵させて作られた日本の伝統的な食材です。納豆は、体をつくるもとになるたんぱく質を多く含むので、給食にたびたび取り入れています。今日は、人気の納豆ボールです。
7	火	きなこ 揚げパン		平つくね	はるさめのスープ キャベツのソテー		とりにく かまぼこ ベーコン きなこ	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ はくさい	コッペパン はるさめ さとう	あぶら	670 780	19.6 22.0	28.3 31.8	3.6 4.2	●きなこについて・・・きなこは、炒った大豆をひいて粉にしたものです。大豆は「畑の肉」と呼ばれるぐらい栄養満点の食べ物です。たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの五大栄養素がバランスよく含まれています。
8	水	ごはん		さけの塩こうじ焼き	白玉豆乳みそ汁 かみかみ炒りどり		さけ とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しろねぎ だいこん しょうが ごぼう	こめ しおこうじ しらたまもち こんにやく さとう	あぶら	618 694	28.4 30.4	12.6 13.4	2.4 3.0	★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、ごぼうやこんにやくを使った「かみかみ炒りどり」や、白玉もちを入れた「白玉豆乳みそ汁」を取り入れました。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。
9	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のたれ焼き	けんちん汁 千草和え		とうふ とりにく ロースハム	ぎゅうにく	にんじん ねぎ こまつな	もやし ごぼう だいこん えのきたけ	こめ さといも	ごまあぶら	621 719	23.8 27.4	20.6 23.4	2.1 2.4	●けんちん汁について・・・「けんちん汁」の由来は、鎌倉時代に建長寺というお寺で作られていたことが始まりだと言われています。「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。
10	金	ごはん		はまちの 白ねぎソースかけ	はくさいのみそ汁 ひじきの炒り煮		はまち みそ あぶらあげ	ぎゅうにく ひじき	ほうれんそう にんじん きぬさや	しょうが しろねぎ はくさい たまねぎ	こめ さとう さつまいも しらたき	あぶら	651 758	24.9 29.0	19.0 21.8	2.5 3.0	★ととの日献立★・・・毎月10日は「魚(とと)の日」として、魚を使ったメニューを取り入れています。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちの切り身を焼いて、旬の白ねぎを使ったソースをかけました。
13	月	ごはん		さばの竜田揚げ	わかめと白ねぎのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにく わかめ	にんじん しょうが はくさい しろねぎ	しょうが はくさい しろねぎ	こめ でんぶ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	666 781	26.0 30.4	19.5 22.7	2.5 2.9	●さばについて・・・さば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。成長期のみなさんには、特に積極的に食べてほしい食材の一つです。
14	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハートの ハンバーグ	米粉マカロニ入りコンソメスープ ジャーマンポテト	チョコ クレープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	コッペパン さとう こめマカロニ チョコクレープ じゃがいも	あぶら	693 830	23.9 29.0	25.9 30.3	2.8 3.4	★バレンタイン献立★・・・今日は、バレンタインデーなので、ハートのハンバーグやチョコクレープを取り入れています。スープの中にもハート形の米粉マカロニが入っていますので探してみてください。

※太字の食材は青谷町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」がご覧いただけます。

令和4年度



鳥取市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



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゆうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	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						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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g			
							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	水	ごはん		プルコギ	とっとりきくらげのスープ フルーツミックス		ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな スイートコーン しろねぎ	たまねぎ なし みどり しょうが ハイン みかん はくさい	こめ とうにゅう デザート さとう	あぶら	小学校 573 中学校 660	小学校 21.7 中学校 24.5	小学校 11.8 中学校 12.7	小学校 1.6 中学校 2.1	●プルコギについて・・・プルコギは、肉と野菜を炒めて作る韓国料理です。今日は、鳥取県産の牛肉と豚肉や、地元の野菜やみそを使ってプルコギを作りました。ご飯が進む一品です。		
16	木	ごはん		さわらの ノンエッグマヨネーズ 焼き	ふのすまし汁 高野豆腐の含め煮		さわら こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん えのきたけ グリーンピース	たまねぎ なし えのきたけ さとう	こめ ノンエッグ マヨネーズ あぶら		610 707	25.2 29.6	17.9 20.3	2.0 2.4	●高野豆腐について・・・高野豆腐は、豆腐を一度凍らせてから熟成・解凍し、乾燥させて作る豆腐の保存食です。豆腐の栄養がぎゅっと詰まっていて、体を作るたんぱく質や、骨を強くするカルシウム、貧血を予防する鉄分などが豊富に含まれています。		
17	金	かみじちまい 上寺地米 ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	たら入りちゃんこ鍋 ほうれんそうのごま和え		とりにく ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	しろねぎ はくさい だいこん もやし	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	670 773	25.5 29.4	23.4 26.7	2.5 3.1	★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「たら」です。今日は、鳥取港で水揚げされたたらをちゃんこ鍋に入れました。		
20	月	ごはん		かれいのあんかけ	だいこんと油揚げのみそ汁 ながいものうま煮	しょう 小 あじつ 味付けのり	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しめじ だいこん たまねぎ えだまめ しろねぎ	しめじ なし だいこん たまねぎ さとう	こめ さとう でんぶん ながいも	あぶら	597 684	26.1 29.5	13.3 14.5	2.5 2.6	●ながいもについて・・・ながいもは、鳥取県中部の砂丘地で栽培がさかんです。砂地で長くまっすぐ育った「砂丘ながいも」や、粘りが強い「ねばりっこ」などの種類があります。生のながいもは、シャキシャキとした食感ですが、今日のような煮物にするとホクホクとした食感を楽しめます。		
21	火	パン たまごにゅうめ (卵・乳抜き)		ぶたにく 豚肉の なし 梨ソースがらめ	ふゆやさい 冬野菜のシチュー いりどりサラダ		ぶたにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー スイートコーン	たまねぎ かぶ なし しょうが はくさい	パン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	692 817	26.1 30.1	25.8	3.3 3.8	●冬野菜について・・・冬に旬をむかえる冬野菜は、体を内側から温め、病気に負けない体を作る働きがあります。今日は、シチューの中ににんじん、はくさい、かぶが入っています。		
22	水	ごはん		さけの塩焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 はくさいのごま炒め	ちゅう 中 あじつ 味付けのり	さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく はくさい	だいこん えのきたけ たまねぎ はくさい	こめ さとう ごま	ごま ごまあぶら	579 671	27.7 33.1	14.2 15.8	2.1 3.0	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは緑黄色野菜の一つで、免疫力を高め、てかぜを予防するはたらきがあるβ(ベータ)-カロテンを多く含みます。他にも鉄分やビタミンCなどの栄養素も豊富な野菜です。今日は、ごま炒めにほうれんそうを入れました。		
24	金	むぎ 麦ごはん		かぼちゃフライ	ポークカレー TORIきゅうちゃんサラダ		かぼちゃ ぶたにく ぶたレバー とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ なし らっきょう	たまねぎ なし キャベツ らっきょう	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら	721 892	21.9 26.1	20.5 25.3	2.8 3.6	●TORIきゅうちゃんサラダについて・・・鳥取市の学校給食キャラクター「TORIきゅうちゃん」をイメージして作られた給食のオリジナルメニューです。「豆腐竹輪」と「らっきょう」を使ったさっぱりとした味わいのサラダで、カレーにもよく合います。		
27	月	ごはん		ささみの レモンソースがらめ	ちゅうか 中華コーンスープ はるさめの炒め物		ささみ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	レモン はくさい たまねぎ スイートコーン	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	627 723	26.4 30.0	14.6 16.0	2.5 3.1	●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。今日は、スープの中に入っています。		
28	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		いかしゅうまい	煮込みうどん れんこんのかみかみサラダ		いか たら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい れんこん だいこん きゅうり	はくさい なし れんこん しろねぎ ほししいたけ	コッペパン こむぎこ うどん	あぶら	585 679	22.6 25.7	18.4 20.0	3.1 3.8	★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。今日のかみかみ食材は、サラダに入っているれんこんです。よくかんで食べましょう。		

※太字の食材は青谷町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」がご覧いただけます。