



2月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食事と健康の関わりを知ろう



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・ は菌をつくる(赤)		おもに体の調子し 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	米粉パン	牛乳	主菜 竹輪のツナマヨ焼き	副菜 カレーうどん 干草和え	デザート ほか たいちくわ ツナ ぎゅうにく ポークハム	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	小学校 659	小学校 31.3	小学校 23.6	小学校 3.8	●米粉パンについて…学校給食の米粉パンには、鳥取市産の米が使われています。もっちりとしていて、ほんのり米の甘さが感じられます。
2	木	ご飯	牛乳	主菜 若鶏肉の ねぎ塩だれかけ	副菜 だいこんと油揚げのみそ汁 チンゲンサイのピリ辛煮	デザート ほか とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	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	小学校 620	小学校 25.3	小学校 19.1	小学校 3.0	●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。私たちの体は、食べたもので作られています。毎日の食事を見直し、栄養バランスのよい食事をして感染症に負けない元気なからだをつくりましょう。
3	金	ご飯	牛乳	主菜 いわしのフライ	副菜 なめこのすまし汁 はくさいと豚肉のごま炒め	デザート ほか いわし とうふ ぶたにく だいち みそ	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	小学校 678	小学校 27.9	小学校 21.9	小学校 1.7	★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、「椀鱈」と言って、いわしを玄関に飾ったり、焼いて食べたりする風習があります。今日は、節分にちなんでいわしをフライにしました。
6	月	ご飯	牛乳	主菜 ドライカレー	副菜 マカロニのスープ 豆乳杏仁フルーツ	デザート ほか ぎゅうにく だいち	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	小学校 618	小学校 21.2	小学校 15.4	小学校 2.1	●はくさいについて…今日のマカロニのスープには旬のはくさいをたっぷり使いました。冬のはくさいは、霜や雪で凍らないように糖分を増やすため、甘味が増します。
7	火	ご飯	牛乳	主菜 さばの竜田揚げ	副菜 さつまいものみそ汁 ブロッコリーのささみ和え	デザート ほか さば みそ ささみ	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	小学校 658	小学校 23.8	小学校 21.4	小学校 2.1	●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たり生活習慣病を予防する働きがあります。
8	水	きなこ揚げパン	牛乳	主菜 ミートボール	副菜 根菜のコンソメスープ キャベツのソテー	デザート ほか きなこ とりにく ベーコン	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	小学校 658	小学校 24.0	小学校 25.9	小学校 3.1	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。
9	木	ご飯	牛乳	主菜 若鶏肉のみそかけ	副菜 豆腐のすまし汁 もやしとハムの炒め物	デザート ほか とうふ ポークハム みそ とりにく	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	小学校 576	小学校 24.6	小学校 17.4	小学校 2.1	●鶏肉について…今日の若鶏肉のみそかけは、鳥取県産の鶏のもも肉を使っています。もも肉は、むね肉やささみよりも脂質が多く含まれていて、うまみが多いのが特徴です。
10	金	ご飯	牛乳	主菜 さけの塩こうじ焼き	副菜 梅ふと白ねぎのみそ汁 だいこんのべっこう煮	デザート ほか さけ みそ ぶたにく	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	小学校 578	小学校 26.7	小学校 11.6	小学校 2.4	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日」として、魚を使ったメニューを取り入れています。今日は、さけを塩こうじ焼きにしました。塩こうじは、鳥取市の加工所で作られたものです。
13	月	ご飯	牛乳	主菜 さわらのピリ辛焼き	副菜 白玉みそ汁 きんぴらごぼう	デザート ほか さわら とりにく ぎゅうにく みそ	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	小学校 617	小学校 27.0	小学校 14.8	小学校 2.4	●さわらについて…さわらは漢字で春の魚と書き、春を告げる魚といわれています。今日は、脂ののった冬のさわらを中国の調味料のトウバンジャンを使ってピリ辛焼きにしました。

※太字の食材は国府町・福部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。



2月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食事と健康の関わりを知ろう



Main table with columns for date, main dish, milk, side dishes, dessert, food groups, and nutritional values. Includes detailed descriptions for each day's menu.

※太字の食材は国府町・福部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。