



2月の予定献立表



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	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こんだて しゅだい 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(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 1 群 第1群	だい 2 群 第2群	だい 3 群 第3群	だい 4 群 第4群	だい 5 群 第5群	だい 6 群 第6群					
1	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		グリルチキン 	とうにゅう 豆乳グリーンポタージュ リボンマカロニのサラダ		とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン でんぶん じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	小学校 607 中学校 742	小学校 26.0 中学校 32.9	小学校 21.6 中学校 25.6	小学校 2.7 中学校 3.3	●豆乳グリーンポタージュについて…今日のポタージュは、ブロッコリーをすりつぶしたペーストを加えて、緑色にしました。ブロッコリーは冬が旬の野菜で、かぜを予防するビタミンCや、目や皮膚の健康を保つカロテンを多く含んでいます。
2	木	ごはん ご飯		ぎょうざ	きのこのスープ チャプチェ	ことうちゅうねん (潮東中3年 こなんがくせんねん 潮南学園9年) せつぶんまめ 節分豆	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん なら チンゲンサイ	キャベツ はくさい にんにく しいたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	ごまあぶら	572 663	18.7 21.0	13.1 14.5	2.0 2.4	●チャプチェについて…チャプチェは、はるさめと細切りにした肉や野菜を炒めた韓国 ^{かんこく} の家庭料理 ^{かていりょうり} で、甘辛い味付けとごま油 ^{あまから あじつ} の風味が特徴です。今日は、とうがらし ^{こうしんりょう} や香辛料 ^{しょうりょう} などを使用したヤンニンジャンという調味料 ^{ちょうみりょう} を加えて辛味 ^{からみ} をだしました。
3	金	ごはん ご飯		いわしのかば焼き	ほうれんそうのみそ汁 じゃがいものそぼろ炒め 	せつぶんまめ 節分豆	いわし みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しろねぎ しめじ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう ふ じゃがいも	あぶら	655 751	27.3 31.6	17.7 19.8	1.8 2.1	★節分献立★…節分とは、「季節を分ける」という意味の言葉です。季節の変わり目に、悪いものを追い払う儀式として豆まきをしたり、糰子 ^{だま} いわしを飾ったりすることで、一年間の健康を願います。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。
6	月	ごはん ご飯		ひら平つくね	けんちん汁 はくさいの煮びたし		とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ だいこん はくさい	ごはん こんにやく さといも さとう でんぶん	あぶら	585 667	20.1 22.4	15.3 16.7	2.2 2.7	●けんちん汁について…けんちん汁は、豆腐や根菜などを炒めてだし汁で煮込み、しょうゆで味をととのえた汁物です。名前の由来は「建長寺」というお寺のお坊さんが、くずれてしまった豆腐と野菜を煮込んで作った汁を「建長寺汁」と呼び、のちに「けんちん汁」となったといわれています。
7	火	ごはん ご飯		ますの黄金焼き	しお塩ちゃんこ だいこんの梅サラダ 		ます とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ だいこん にんにく	キャベツ もやし きゅうり うめ しいたけ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん パンこ	ノンエッグ マヨネーズ	631 720	26.9 31.2	19.4 21.7	2.7 3.2	●だいこんについて…だいこんは一年中お店で見かけますが、寒い時期が旬の野菜です。旬のだいこんは、みずみずしくて甘みが増すといわれています。また、部位によっても味が変わり、葉に近い部分ほど甘く、先端に近い部分ほど辛味が強くなります。
8	水	こめこ 米粉パン		ハムカツ	こんさい 根菜のコンソメスープ ナポリタン		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン トマト	かぶ ごぼう れんこん エリンギ たまねぎ	こめこパン じゃがいも こめパンこ でんぶん スパゲティ	あぶら	619 745	26.1 30.9	23.7 27.7	2.8 3.5	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。根菜のコンソメスープには、ごぼう、れんこん、にんじんなど、かみごたえのある根菜をたくさん使っています。ひとくち30回を目標に、よくかんで食べましょう。
9	木	ごはん ご飯		にくしのだ 肉信田の しょうがあんかけ	なめこのみそ汁 さつまいもの煮物		あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん たまねぎ	しょうが なめこ はくさい たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さつまいも こんにやく	あぶら	635 761	20.4 24.3	16.7 20.5	1.8 2.2	●しょうがについて…生のしょうがに含まれる「ジンゲロール」という成分は、血の流れをよくして手足の先などを温めます。しょうがを加熱したり乾燥したりすると、「ジンゲロール」は「ショウガオール」という成分に変化し、体の中心からしっかりと温めてくれる効果があるといわれています。
10	金	ごはん ご飯		かれいのから揚げ	さわにわん 沢煮碗 ブロッコリーの塩こんぶ和え		えてがれい ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな ブロッコリー	きりぼしだいこん たけのこ しろねぎ キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	579 690	24.9 30.8	15.1 18.1	1.8 2.4	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」として、地元でとれた旬の魚を使った献立が登場します。今日は、鳥取港で水揚げされた「かれい」をから揚げにしました。からつと揚げがっているため、頭もおいしく食べることができます。
13	月	ごはん ご飯		さばのごまだれかけ	とりっこみそ汁 れんこんのきんぴら 		さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん とうがらし	しょうが だいこん ごぼう れんこん	ごはん さとう さといも こんにやく	ごま ごまあぶら あぶら	629 721	26.5 30.3	18.7 20.7	1.9 2.1	●とりっこみそ汁について…とりっこみそ汁は、鶏肉、さといも、だいこん、ねぎ、煮干しなど地元の食材にこだわったみそ汁です。鳥取県では、自然豊かな環境でおいしい食材がたくさん作られています。地元の恵みに感謝していただきます。
14	火	ごはん ご飯		ハンバーグ	カレーシチュー  コールスローサラダ	チョコプリン	とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく スイートコーン きゅうり キャベツ	しょうが だいこん ごぼう れんこん	ごはん じゃがいも ドレッシング チョコプリン	あぶら	741 854	23.2 26.8	21.4 24.2	2.4 3.1	●カレーシチューについて…学校給食の中でも人気のカレーシチューは、肉やたまねぎ、にんじん、じゃがいもなど、たっぷりの具材と一緒に煮込むことでおいしくなります。今日のカレーシチューにはハート型のにんじんが入っているので、ぜひ探しながら食べてください。

※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。



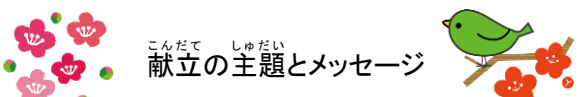
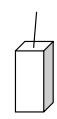
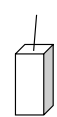
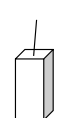
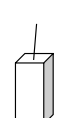
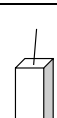
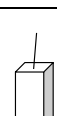
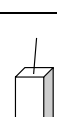
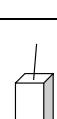
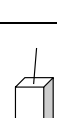
2月の予定献立表

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

鳥取市立湖東学校給食センター



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				 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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
15	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのメンチカツ	はくさいといもちのスープ だいずのトマト煮		さけ たら とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト かぼちゃ	はくさい エリンギ たまねぎ ごはん	コッペパン パンこ さとう でんぶん こむぎこ いももち	あぶら	小学校 638	小学校 23.1	小学校 24.1	小学校 2.5	●だいずについて・・・だいずは、肉と同じくらいのたんぱく質を含んでいることから、「畑の肉」と呼ばれています。たんぱく質は、血や筋肉などの体をつくるもとになるため、成長期のみなさんにとって大切な栄養素のひとつです。今日は、たっぷりのだいずをトマトと一緒に煮込みました。
16	木	ごはん		焼肉	紅白かまぼこと だいこんのすまし汁 ほうれんそうの和え物		ぶたにく かまぼこ チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく	キャベツ りんご たまねぎ もやし だいこん なし えのきたけ	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら	547	23.4	11.9	2.1	●かまぼこについて・・・かまぼこの歴史は古く、平安時代にさかのぼります。当時は、魚のすり身を竹の棒に塗りつけて焼いていたようで、現在のような板付きのかまぼこは、室町時代に作られるようになりました。今日は、紅白のかまぼこを使ってすまし汁にしました。
17	金	ごはん		たら 白ねぎソースかけ	ゆばのみそ汁 五目ひじき		たら ゆば みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん れんこん	しろねぎ はくさい しめじ えのきたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	592	23.4	14.9	2.0	★とっとりふるさと探検献立★・・・今月のふるさと探検食材は、「たら」です。たらは身がやわらかく、あっさりとした味が特徴で、鍋やムニエルなど幅広い料理に使われています。今日は鳥取港で水揚げされたたらを油で揚げて、鳥取市でとれた白ねぎのソースをかけました。
20	月	ごはん		しゅうまい	具だくさん中華スープ えびのガーリック炒め		とりにく ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ エリンギ にんにく	たまねぎ しょうが はくさい たけのこ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら	615	25.3	15.6	1.9	●えびについて・・・えびの赤い色は、「アスタキサンチン」という色素によるもので、さけ、かに、いくらなどにも多く含まれています。アスタキサンチンには、体や目の疲れを回復したり、脳の老化や病気を予防したりする効果があります。
21	火	ごはん		はたはたのフライ	高野豆腐のみそ汁 らっきょうポテトサラダ		はたはた こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	だいこん しめじ しろねぎ らっきょう	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	667	20.9	22.5	2.0	●のりについて・・・のりは、約1300年前の飛鳥時代から食べられていたといわれています。のりには、貧血を予防する鉄分や、体の調子を整えるビタミン類、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。
22	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さわらのハーブ焼き	ミネストローネ コーンソテー		さわら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう スイートコーン	キャベツ セロリ たまねぎ えだまめ にんにく	コッペパン さとう	オリーブあぶら	539	27.3	19.4	2.9	●ミネストローネについて・・・ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味で、イタリアの家庭料理が始まりです。入れる食材は季節や地方によって様々です。今日はキャベツ、セロリ、にんじんなどたくさんの野菜を使って、トマト味に仕上げました。
24	金	ごはん		あまずにくだんご 甘酢肉団子	もずくのすまし汁 はりはり和え		とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい えのきたけ たくあん キャベツ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	576	21.2	14.8	2.2	●もずくについて・・・もずくのぬめり成分である「フコイダン」には、おなかの調子を整えたり、免疫力を高めたりする効果があります。加熱すると水に溶けて吸収されやすくなるため、汁物に加えるのがおすすめです。今日は、かまぼこや野菜と一緒にすまし汁にしました。
27	月	ごはん		はまちのピリ辛焼き	さつま汁 厚揚げのうま煮		はまち とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが だいこん しいたけ たまねぎ	ごはん さとう さつまいも こんにやく		617	25.3	17.5	1.7	●さつま汁について・・・さつま汁は、鶏肉を使った具だくさんのみそ汁です。「薩摩」とは現在の鹿児島県のこと、江戸時代に薩摩藩の武士たちが食べていたのが始まりとされています。今日は、さつまいも、だいこんなどの具材をたっぷり使ったさつま汁です。
28	火	ごはん		カムカムチキン	冬野菜のポトフ ごぼうサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぶ もやし ごぼう キャベツ	しめじ ごはん でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	あぶら	710	26.4	25.1	1.9	★かみかみ献立★・・・今月2回目の「かみかみ献立」の日です。今日は、かみごたえのある「カムカムチキン」や、シャキシャキとした食感の「ごぼうサラダ」を取り入れました。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て食べ物の消化・吸収を助けます。よくかんで、しっかり味わって食べましょう。

※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。