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きゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
1	水	ご飯		豆腐竹輪の二色揚げ	わかめのすまし汁 牛肉きんぴら		とうふちくわ ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん **ねぎ** さやいんげん とうがらし	たまねぎ えのきたけ ごぼう	**こめ** こむぎこ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 626 中学校 705	小学校 22.9 中学校 24.5	小学校 15.8 中学校 17.5	小学校 2.5 中学校 2.9
2	木	ご飯		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 いか	ぎゅうにゅう	にんじん **はくさい**	**しょうが** たまねぎ もやし たけのこ きゅうり しいたけ えだまめ	**こめ** こむぎこ でんぷん さとう	ドレッシング あぶら ごまあぶら	623 711	23.5 26.9	16.6 18.1	2.0 2.3
3	金	ご飯		いわしのかば焼き	なめこのみそ汁 豚キムチ	節分豆	いわし **みそ** あぶらあげ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんにく	なめこ **キャベツ** たまねぎ しろねぎ **だいこん しょうが** はくさいキムチ	**こめ** でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	690 761	26.6 28.8	22.2 23.0	3.0 3.5
6	月	ご飯		若鶏肉のみそだれかけ	もずくのすまし汁 ブロッコリーとツナの和え物		**みそ** ツナ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん **ねぎ** ブロッコリー レモン	えのきたけ たまねぎ **キャベツ しょうが** スイートコーン	**こめ** さとう	オリーブあぶら	613 685	25.3 28.3	16.8 17.3	2.2 2.0
7	火	きなこ揚げパン		平つくね	はるさめのスープ 大豆のチリソース煮		とりにく かまぼこ だいず きなこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ パセリ トマトピューレ	**たまねぎ** **しょうが** **にんにく**	コッペパン はるさめ さとう	あぶら	706 822	23.3 26.5	29.2 32.8	4.7 5.3
8	水	玄米ご飯		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	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しろねぎ **だいこん** **はくさい** ごぼう **しょうが**	**こめ** げんまい しおこうじ さとう しらたまもち こんにゃく	あぶら ごま	618 711	26.1 30.5	12.4 13.7	2.3 2.8
9	木	ご飯		納豆ボール	けんちん汁 千草和え		とうふ なっとう **みそ** ぎゅうにく ロースハム ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん **ねぎ** こまつな	しろねぎ もやし ごぼう **だいこん** スイートコーン	**こめ** こんにゃく **さといも** でんぷん	あぶら ごま	643 755	24.1 28.3	23.4 26.9	1.9 2.5
10	金	ご飯		はまちの白ねぎソース焼き	豚汁 ひじきの炒り煮		はまち **みそ** さつまあげ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	**しょうが** えだまめ しろねぎ **はくさい** ごぼう **だいこん**	**こめ** さとう さけかす こんにゃく でんぷん	あぶら ごまあぶら	640 744	26.5 31.2	18.7 21.5	2.6 3.1
13	月	ご飯		さばの竜田揚げ	わかめのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さば **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	**しょうが** えだまめ たまねぎ しめじ しろねぎ **だいこん**	**こめ** でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	665 777	26.0 30.3	19.5 22.7	2.5 2.8
14	火	大山小麦コッペパン		ハートのハンバーグ	米粉マカロニのコンソメスープ 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	ぎゅうにゅう	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 じゃがいも こめこマカロニ チョコクレープ	あぶら	687 825	24.0 29.1	25.8 30.3	3.0 3.8

献立の主題とメッセージ

●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。私たちのからだは、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、かぜや感染症に負けない元気なからだをつくりましょう。

●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と使った八宝菜です。

★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、「柊鰯」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。

●ブロッコリーについて・・・野菜には、葉の部分を食べるもの、茎の部分を食べるもの、根の部分を食べるもの、身の部分を食べるものなどいろいろあります。ブロッコリーは、花のつぼみを食べる野菜です。カロテンやビタミンC食物繊維などが多く含まれています。

●きなこについて・・・きなこは、大豆から作られている食べ物です。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。

★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、ごぼうやこんにゃくを使った「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。

●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。栄養価が高く、学校給食にたびたび取り入れています。今日は、人気メニューの納豆ボールです。

★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を焼いて、旬の白ねぎを使ったソースをかけました。

●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したり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。

★バレンタイン献立★・・・今日は、バレンタイン献立で、ハートのハンバーグやチョコクレープがついています。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。

※太字の食材は鹿野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」「給食レシピ」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きゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
15	水	ご飯		プルコギ	とっとりきくらげのスープ フルーツミックス	味付けのり	ぎゅうにく ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン たけのこ **キャベツ** もやし スイートコーン	たまねぎ きくらげ しろねぎ **しょうが** もも みかん にんにく **はくさい** なし	**こめ** ゆずゼリー さとう でんぷん あおりんごゼリー	ごまあぶら	小学校 579 中学校 669	小学校 20.7 中学校 23.4	小学校 11.6 中学校 12.4	小学校 2.2 中学校 2.7	●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	ご飯		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 こまつな	たまねぎ えのきたけ グリンピース	**こめ** やきふ さとう でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	610 705	25.3 29.9	17.6 20.0	1.9 2.5	●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	ご飯		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 **みそ** とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ **はくさい だいこん** スイートコーン もやし えのきたけ	**こめ** でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごま	728 846	29.4 34.4	26.0 30.2	2.7 3.3	**★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	ご飯		焼きかれいの あんかけ	だいこんと油揚げのみそ汁 さといものそぼろ煮		かれい **みそ** あぶらあげ さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ **しょうが** **だいこん** たまねぎ しろねぎ グリンピース	**こめ** さとう でんぷん **さといも**	あぶら	596 687	26.4 30.6	12.2 13.4	2.4 2.9	●さといもについて･･･さといもは、東南アジアが原産地で、日本には奈良時代に中国から伝えられたといわれています。やまいもが山に自然にできるのに対して、里の畑で作られるのでさといもと呼ぶようになったとの説があります。さといもは古い歴史のある食べ物のひとつです。
21	火	パン (卵・乳抜き)		豚肉の 梨ソースがらめ	冬野菜のシチュー いろどりサラダ		ぶたにく チキンハム かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー **だいこん**	たまねぎ かぶ **キャベツ はくさい** **にんにく しょうが** スイートコーン なし	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	696 826	26.3 30.5	25.9 28.9	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	わかめ ご飯		ますの塩焼き	厚揚げのみそ汁 はくさいのごま炒め		ます あつあげ **みそ** ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん **ねぎ** こまつな	**だいこん にんにく** えのきたけ たまねぎ **はくさい**	**こめ** さとう	ごま ごまあぶら	593 684	27.5 32.2	15.4 17.1	2.3 2.7	●ごまについて･･･給食でよく登場するごまは、植物の種です。動物はお腹にいるときお母さんから栄養をもらって育ちますが、植物の種も同じように栄養をたくさん蓄え、やがて芽が出て成長していきます。植物の種のごまは、小粒でもとてもパワーを秘めた食べ物です。
24	金	麦ご飯		かぼちゃフライ	ポークカレー TORIきゅうちゃんサラダ		ぶたにく ぶたレバー とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ グリンピース ほしだいこん	たまねぎ なし **にんにく** きゅうり **キャベツ しょうが** らっきょう しめじ	**こめ** むぎ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	725 900	21.8 26.1	20.2 25.0	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	ご飯		若鶏肉の レモンソース	中華コーンスープ はるさめの炒め物		とりにく かまぼこ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのきだけ	たまねぎ レモン **はくさい** **キャベツ** スイートコーン	**こめ** さとう はるさめ **さつまいも** でんぷん	あぶら	656 770	23.0 27.0	16.0 18.2	2.9 3.5	●元気な体づくりについて･･･2月も残り少なくなりました。まだ、しばらく寒い日は続きますが、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整え、いろいろな食べ物をバランスよく食べ、元気な体づくりを意識して過ごしましょう。今日は、野菜をたくさん取り入れた献立です。
28	火	米粉パン		いかしゅうまい	みそラーメン れんこんのかみかみサラダ		いか たら だいず ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん **ねぎ** もやし たまねぎ	**はくさい だいこん** れんこん きゅうり たけのこ レモン **しょうが**	こめこパン こむぎこ さとう ちゅうかめん	ごま ごまあぶら	630 739	24.7 28.5	19.4 21.5	3.8 4.3	**★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と大豆です。よくかんで食べましょう。

献立の主題とメッセージ

※太字の食材は鹿野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」「給食レシピ」がご覧いただけます。