



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



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	脂質			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		kcal	g	g	
1	木	ご飯		豚肉のキムチ炒め	水ぎょうざスープ だいこんのうま煮	ほか	ぶたにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさいキムチ キャベツ	もやし こむぎこ さとう	ごはん あぶら	小学校 564	小学校 20.1	小学校 12.4	小学校 2.3	●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されています。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。
2	金	ご飯		いわしのかば焼き	ふのみそ汁 じゃがいものそぼろ炒め	ほか	いわし みそ とりにく	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	ごはん でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら	682	24.8	21.0	2.5	★節分献立★...節分とは、「季節を分ける」という意味の言葉です。豆まきを使う大豆は、お米と同じように大切な作物であり、昔から特別な力があるとされてきました。この日には、年と同じ数の大豆を食べたり、糰いわしを飾ったりします。今日は節分にちなみ、いわしのかば焼きを献立に取り入れました。
5	月	ご飯		平つくね	豚汁 ブロッコリーのおかか和え	ほか	とりにく ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	キャベツ はくさい えのきたけ	ごはん さとう	あぶら	576	20.6	14.9	2.0	●にんじんについて...給食の彩りに欠かせないにんじんは、代表的な緑黄色野菜で、カロテンを多く含んでいます。カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の健康を保ち、風邪などの感染症から体を守るはたらきがあります。
6	火	ご飯		たら 白ねぎソースかけ	救給根菜汁 もやしのにんにく炒め	ほか	たら	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しいたけ たまねぎ	しろねぎ もやし キャベツ にんにく	ごはん こむぎこ さとう でんぶん こんにやく さつまいも	あぶら	597	21.4	14.0	2.0	★防災献立★...「救給根菜汁」は、災害で給食の提供が困難になった時のために鳥取市が備蓄している、レトルトパウチに入った汁物です。電気やガスを使わなくても食べられて、非常時には水分補給にも役立ちます。この機会に、災害について考えたり、備えたりしましょう。
7	水	米粉パン		ミートボール	冬野菜のコンソメ煮 ナポリタン	ほか	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	しめじ かぶ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん スパゲッティ	あぶら	575	27.6	17.5	2.9	●冬野菜について...冬に収穫できて、おいしく食べられる旬の野菜のことをいいます。冬野菜は寒さに耐えるために糖分を蓄えることから、食べたときに甘みを感じます。また、ビタミンCやカロテンを含み、免疫力を高めて風邪などの感染症を予防する効果があります。
8	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	ふるさと探検カレースープ かみかみごぼうサラダ	ほか	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう	だいこん しいたけ しろねぎ しょうが	ごはん あぶら ごまドレッシング こむぎこ さといも	675 772	24.2 27.8	24.1 27.2	2.4 2.9	●ふるさと探検カレースープについて...さといもやだいこん、白ねぎ、しょうがなど、鳥取市産の食材をたくさん使ったカレー味のスープです。ぜひ、ご家庭でも給食の味を楽しんでください。	
9	金	ご飯		はまちのしょうが焼き	高野豆腐のみそ汁 五目ひじき	ほか	はまち こやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ なめこ しょうが	ごはん さとう こんにやく れんこん	あぶら	600	24.4	17.4	1.9	●しょうがについて...しょうがは、茎の部分を食べる野菜の仲間、良い香りのもとである「シネオール」と、風味の良い辛味成分である「ショウガオール」を含みます。それぞれ、食欲をアップさせたり、血流を良くして体を温めたりする効果があり、寒い季節におすすめの食材です。
13	火	ご飯		さばの甘みそかけ	もずく汁 うの花の炒り煮	ほか	さば みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	654	24.0	21.2	1.7	●うの花の炒り煮について...おからを「ウツギ」という植物の白い花に見立てて「うの花」と呼ぶことがあります。おからの原料は大豆で、煮た大豆から豆乳を絞り、その後に残ったものがおからです。良質なたんぱく質やカルシウムを豊富に含んでいることから、積極的に取り入れたい食材です。
14	水	大山小麦 コッペパン		グリルチキン	豆乳グリーンポタージュ リボンマカロニのサラダ	ほか	とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	585	26.2	18.6	2.7	●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、濃い緑色にしました。ブロッコリーは冬が旬の野菜で、風邪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。
15	木	ご飯		かれのいのから揚げ	さつま汁 はくさいの煮びたし	ほか	エテがれい とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ はくさい	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ さつまいも	599	23.8	15.1	1.9	●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。	

※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



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	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					
16	金	ごはん		信田煮	いももちのすまし汁 えびとねぎの塩野菜炒め	ほか	とりにく ぶたにく あぶらあげ えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ エリンギ	たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん いももち	あぶら	小学校 660	小学校 20.5	小学校 20.0	小学校 1.8	●白ねぎについて...白ねぎは鳥取県内でも栽培がさかんな野菜のひとつです。「軟白」と呼ばれる白い部分を長く育てるため、日光が当たらないように土をかぶせる「土寄せ」という作業を行います。
19	月	ごはん		さけの塩こうじ焼き	みそおでん キャベツの炒め物		さけ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん しおこうじ こんにやく じゃがいも	あぶら	583	25.5	11.3	1.8	★とっとりふるさと探検献立★...今月のふるさと探検食材は、「みそ」です。日本の食卓を昔から支えてきたみそは、腸内環境を整え、免疫力を高める発酵食品として注目されています。今日のみそおでんに使われているみそは、鳥取県産の大豆と鳥取市産の米を使用して作られたものです。
20	火	ごはん		春巻き	いか入り八宝菜 フルーツ豆乳杏仁		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パイナップル もも りんご	しょうが はくさい たまねぎ きくらげ たけのこ	ごはん あぶら こむぎこ こめこ さとう とうにゅうあんじん でんぶん みかんゼリー	あぶら	691	18.5	21.8	1.8	●八宝菜について...八宝菜の「八」は、五目ひじきの「五」と同じく、「たくさん」という意味をもちます。「たくさんの宝を集めたおかず」である八宝菜は、縁起のよい中華料理として知られています。今日は、鳥取港で水揚げされたいかを使用した、具だくさんの八宝菜です。
21	水	大山小麦 コッペパン		ハンバーグ	きのこのスープ ブロッコリーのソテー		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ スイートコーン キャベツ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	あぶら	580	24.4	21.5	3.5	●きのこについて...「きのこ王国」として知られる鳥取県では、きのこの栽培がさかんに行われています。きのこにはうまみ成分が含まれていて、昆布やかつお節と同じように、おいしい「だし」となります。今日のスープのように、きのこを数種類組み合わせることで、うまみの強さがさらにアップします。
22	木	ごはん		さわらのらっきょう タルタルソース焼き	ばち汁 ほうれんそうの和え物		さわら あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	らっきょう たまねぎ しいたけ もやし	ごはん ノンエッグ マヨネーズ さとう	あぶら	625	24.5	20.7	2.0	★姫鳥交流献立★...毎年鳥取市と姫路市の中学生が交流会を行っています。今日の献立は8月に行った交流会で鳥取市の中学生が考えた、姉妹都市交流献立です。両市の郷土料理や特産品を工夫して組み合わせ作りしました。食材はできる限り旬のものを使い、味付けもたくさんの方においしく食べてもらえるよう、何度も話し合いや調理を繰り返しながら考えました。今日の給食を通してそれぞれのふるさとの良さを感じてほしいと思います。
26	月	ごはん		ハムステーキ	ハヤシシチュー ファイバーサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト キャベツ	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング	あぶら	678	23.2	16.6	2.2	●ファイバーサラダについて...今日のサラダには、食物繊維(ファイバー)が含まれている切干大根をたっぷり使っています。切干大根は、収穫した大根をきれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させて作ります。加工することで、長期保存が可能となり、カルシウムや鉄分、ビタミンなどの栄養素が凝縮されます。
27	火	ごはん		はまちの 香味だれかけ	ほうれんそうのみそ汁 厚揚げの煮物		はまち あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん だいこん	しろねぎ しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん こんにやく	あぶら	591	23.6	16.9	1.8	●ほうれんそうについて...一年中 出荷しているほうれんそうですが、冬が旬の野菜です。寒さに耐えて育ったほうれんそうは甘みが増して味もよく、栄養分も多くなります。体の中でビタミンAに変わるカロテンをはじめ、ビタミン、鉄分、カリウムが豊富です。
28	水	大山小麦 コッペパン		ささみカツ	根菜のコンソメスープ こまつなのツナ炒め		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ もやし	かぶ エリンギ れんこん スイートコーン	コッペパン あぶら じゃがいも	あぶら	558	25.5	20.7	2.5	★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「ささみカツ」や、ごぼう、れんこん、にんじんなど、根菜をたくさん使った「根菜のコンソメスープ」にしました。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。しっかりかんで食べましょう。
29	木	ごはん		いわしのおろし煮	塩ちゃんこ はくさいのり酢和え		いわし とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい にんにく	キャベツ もやし しいたけ しろねぎ	ごはん さとう	あぶら	618	23.4	18.7	2.4	●塩ちゃんこについて...「ちゃんこ鍋」は相撲の力士が作る料理のことで、明治時代より始まったといわれています。給食の塩ちゃんこには、縁起を担ぎ、勝利を意味する「白星」を連想させる鶏つくねと、はくさいや白ねぎ、キャベツ、しいたけ、にんじんなどといった野菜をたっぷり使用しています。

※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。