



2月の予定献立表

鳥取市の今月の給食のあて
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	たんぱく質	脂肪	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	木	ご飯		ブルコギ	とっとりきらげのスープ 温ナムル	西郷小 節分豆	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう たまねぎ しょうが にんにく	にんじん ごまつな キャベツ だいこん しょうが はくさい しろうなぎ	たまねぎ しろうなぎ	ごめ さとう ごまあぶら	556	23.9	12.8	1.9	●2月の給食のあてについて...今月の給食のあては、「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、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。 ★節分献立★...2月3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、「糍糍」と言って、いわしを玄關に飾ったり、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の梅煮にしました。 ●たらについて...たらは、冬が旬の魚です。体にまだら模様が入っているのが特徴です。身が白く、初雪のころからとれ始めるので、漢字では魚へんに「雪」と書きます。 ●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。 ●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、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。 ★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「かみかみきんぴら」や、白玉もちを入れた「白玉豆腐みそ汁」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。 ★鹿野地鶏献立★...鹿野地鶏ピヨは、鳥取県が誇る地鶏です。鳥取の大自然で、のびのびじっくり安全に育てられました。歯ごたえがよくコクがあるのが特徴です。味わって食べてください。 ●さわらについて...さわらは、大きくなるにつれて「サゴシ」から「サワラ」へ名前が変わるので、「出世魚」と呼ばれます。日本海沖で多くとれることから、給食でもよく使います。さっぱりとして、くせがないので、いろいろな料理が楽しめる魚です。 ★バレンタイン献立★...今日は、バレンタイン献立で、ハートのコロツケやハートの形のチョコプリンがついています。楽しみながら食べてくださいね。	
2	金	ご飯		いわしの梅煮	なめこのみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め	節分豆	いわし あぶらあげ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん しめじ なめこのめ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ だいこん はくさい しろうなぎ	ごめ あぶら	663	26.3	21.5	3.0			
5	月	炊き込みご飯		たらの西京焼き	けんちん汁 千草和え		とりにく たら とうふ ハム	ぎゅうにゅう ごぼう もやし みそ	にんじん しめじ ごぼう だいこん えのきたけ しろうなぎ	ごめ さとう こんにやく	585	23.1	20.4	2.6			
6	火	きなこ揚げパン		平つくね	ふるさと探検カレースープ キャベツのソテー		とりにく ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう しいたけ しょうが キャベツ スイートコーン	にんじん しいたけ しょうが キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう さつまいも	あぶら	661	20.5	27.2	3.2		
7	水	ご飯		納豆ボール	もずくのすまし汁 ツナサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく なつとう とうふ	ぎゅうにゅう もずく ツナ みそ	にんじん プロロコリー たまねぎ キャベツ	ごめ さとう じゃがいもでんぶ	あぶら	679	24.7	25.6	1.8		
8	木	ご飯		さけの塩焼き	白玉豆腐みそ汁 かみかみきんぴら		さけ ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ごまつな きやいんげん ごぼう	にんじん ごまつな はくさい ごぼう	ごめ もち さとう こんにやく	あぶら	603	23.8	14.8	2.0		
9	金	ご飯		地鶏ピヨのから揚げ	ちゃんこ鍋 ほうれんそうのごま炒め		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にら ほうれんそう もやし だいこん	にんじん にんにくしょうが しろうなぎ はくさい だいこん	ごめ ごま ごむぎ さとう	あぶら	681	26.0	23.9	2.5		
13	火	大山小麦コッペパン		さわらのノンエッグマヨネーズ焼き	米粉マカロニ入りスープ ジャーマンポテト		さわら とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう チンゲンサイ パセリ たまねぎ	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ	コッペパン ごめマカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	あぶら	622	24.2	24.0	2.7		
14	水	ご飯		ハートのコロツケ	ハヤシチュー コールスローサラダ	チョコプリン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう しめじ えだまめ キャベツ スイートコーン	にんじん たまねぎ しめじ ごむぎ パンこ さつまいも	ごめ じゃがいも ドレッシング チョコプリン	あぶら	809	20.8	20.4	2.1		
												901	23.1	21.2	2.5		

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治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」をご覧ください。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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*		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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
15	木	ご飯		若鶏肉の スタミナ焼き	わかめと白ねぎのみそ汁 だいこんのべっこう煮	みそ	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きゅうり さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ	ごめ あぶら	小学校 618	小学校 25.6	小学校 17.1	小学校 2.7	●白ねぎについて…白ねぎは、土よせをして日光に当たらない部分を多くしたねぎです。鳥取県内で多く栽培されています。ねぎ特有の香り成分には、疲れをとったり風邪を予防したりする働きがあります。		
16	金	ご飯		ホンモロコとじゃがいも のごまがらめ	ふのすまし汁 炒り豆腐	とらふ	ホンモロコ とりにく とらふ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ	しょうが じゃがいも ごまぎこ	ごめ あぶら	小学校 747	小学校 19.3	小学校 27.3	小学校 1.8		●ホンモロコについて…ホンモロコは、骨がやわらかく淡水魚特有の匂いがなく、たん白で上品な味わいです。今日は、ホンモロコとじゃがいもを揚げて、ごまと一緒にからめてみました。	
19	月	ご飯		かれのいのから揚げ	豚汁 ひじきの炒り煮	みそ	かれのい ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき さやいんげん	ごぼう にんじん ごぼう	ごめ あぶら	小学校 634	小学校 25.5	小学校 17.3	小学校 2.3			★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、「みそ」です。河原学校給食センターでは、佐治町みそ加工部さんが手作りされた「みそ」を使っています。
20	火	大山小麦 コッペパン		チキンの トマトソースかけ	冬野菜のシチュー フルーツ白玉	いちご ジャム	とりにく ぎゅうにゅう たまねぎ だいこん はくさい	にんじん たまねぎ だいこん はくさい	コッペパン さとう みかん パインアップル さつまいも しらたまも	ごめ あぶら	小学校 755	小学校 22.3	小学校 24.9	小学校 2.8	●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、シチューの中になんじん、はくさい、だいこんが入っています。		
21	水	わかめ ご飯		はまちの 塩こうじ焼き	厚揚げのみそ汁 はくさいの炒め物	みそ	はまち あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ ごまつな たまねぎ はくさい	にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ しろうなぎ	ごめ あぶら	小学校 640	小学校 27.4	小学校 19.3	小学校 2.5		●はくさいについて…はくさいは冬が旬の野菜です。くせのない味とやわらかい食感で、鍋料理や漬物、炒め物などに使われます。今日の「はくさいの炒め物」のように加熱調理すると、かさが減ってたっぷり食べられます。	
22	木	麦ご飯		メンチカツ	ポークカレー ブロッコリーのサラダ	みそ	ぶたにく とりにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー にんにく スイートコーン	キャベツ たまねぎ パンこ ごまぎこ	ごめ あぶら	小学校 753	小学校 24.4	小学校 26.5	小学校 2.6			●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、風邪の予防に役立つビタミンCが多く含まれます。旬の野菜には、その時期の体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。毎日を元気に過ごすために、旬の野菜を知り、積極的に食べましょう。
26	月	ご飯		ささみの レモンソースかけ	中華コーンスープ はるさめの炒め物	みそ	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ごまつな たまねぎ	はくさい スイートコーン ごまぎこ さとう	ごめ あぶら	小学校 622	小学校 24.3	小学校 14.8	小学校 2.8	●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。		
27	火	パン (卵・乳抜き)		いかしゅうまい	煮込みうどん れんこんのサラダ	みそ	い たら あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん しろうなぎ れんこん しいたけ だいこん きゅうり	たまねぎ はくさい れんこん しいたけ でんぶ うどん	コッペパン パンこ でんぶ	小学校 559	小学校 20.0	小学校 14.3	小学校 2.6		●れんこんについて…れんこんは、根ではなく地下に伸びた茎の部分です。穴があいているのが特徴で、泥の中で空気を取り入れるためにあいています。今日は、れんこんをたっぷり使ったサラダです。	
28	水	ご飯		かみかみ豚肉	わかめのすまし汁 ほうれんそうのごま和え	みそ	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ もやし しろうなぎ	ごめ あぶら	小学校 617	小学校 25.4	小学校 16.4	小学校 2.5	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、冬が旬の野菜で、霜に当たると甘みが増しておいしくなります。今日は、ほうれんそうのごま和えです。しっかり食べてください。			
29	木	ご飯		さばのピリ辛焼き	救給根菜汁 ながいものうま煮	みそ	さば とりにく	ぎゅうにゅう にんじん しょうが しいたけ だいこん ごぼう	しょうが ごめ あぶら	小学校 610	小学校 23.6	小学校 14.6	小学校 2.2		★防災献立★…「救急根菜汁」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。電気やガスを使わずとも食べられて、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。		

*太字の食材は河原町・用瀬町・佐治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」をご覧ください。