



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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Energy, Protein, Fat, and Carbohydrates. Includes detailed menu items like 'とっとりきくらげのスープ' and 'プルコギ'.



●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、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★...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、「終鰯」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の梅煮にしました。

●けんちん汁について...けんちん汁は、小さく切ったにんじん、だいこん、ごぼうなどの野菜と豆腐を油で炒め、しょうゆで味付けした汁物のことで、郷土料理の一つです。体が温まるため、寒い時におすすめの料理です。

●ふるさと探検カレースープについて...ふるさと探検カレースープは、地元の食材を使った鳥取市の給食のオリジナルメニューです。今日のスープには、気高町産のじゃがいもや白ねぎなど、7種類の食材が入っています。

●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。栄養価も高く、給食にもよく登場します。今日は、ひき肉や納豆、白ねぎなどの具材を混ぜて、丸めて揚げて作った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。

●鹿野地鶏ピヨについて...今日のから揚げは、鳥取市鹿野町で育てられた地鶏を使っています。鹿野地鶏は、鹿野町の自然豊かな環境で育てられ、うまみが強くて歯ごたえがあるのが特徴です。

●さわらについて...さわらは、漢字で魚へんに春で「鱮」と書きます。ぶりと同じく成長と共に名前が変わる出世魚です。関西では「サゴシ→ヤナギ→サワラ」というふう呼び名が変わります。

★バレンタイン献立★...今日はバレンタインデーです。給食でもバレンタイン献立としてハートの形のコロッケやチョコプリンを取り入れました。見た目も楽しみながら楽しく食べてください。

*太字の食材は気高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。



2月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター なつしちゃん

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

鳥取市立気高学校給食センター

Main table with columns for date, meal, ingredients, and nutritional information. Includes a '献立の主題とメッセージ' (Theme and Message) column on the right.

*太字の食材は気高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。