



2月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

食事と健康の関わりを知ろう



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		おもとに血・筋肉・骨・は歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもと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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群	kcal	g	g	g	
1	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉らっきょう ソースかけ	わかめと油揚げのみそ汁 チンゲンサイのピリ辛煮	デザート ほか	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ らっきょう だいこん	ごめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	小学校 620	小学校 25.5	小学校 19.0	小学校 2.5	●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感染症に負けない元気なからだをつくりましょう。
2	金	ごはん		いわしのフライ	なめこのすまし汁 はくさいと豚肉のごま炒め	デザート 節分豆	いわし とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なめこ はくさい だいこん にんにく しろねぎ	ごめ でんぶん さとう ごまぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 677	小学校 27.9	小学校 21.9	小学校 1.7	★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、「柊鱈」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。
5	月	ごはん		ドライカレー	米粉マカロニのスープ たこの梅サラダ		ぶたにく だいず たこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく きゅうり はくさい だいこん	ごめ こめマカロニ	あぶら	小学校 601	小学校 23.4	小学校 15.4	小学校 2.6	●たこについて…たこの足は何本か知っていますか。たこは、英語で「Octopus」といいます。「oct」は「8」を表す言葉で、たこの足は8本です。今日は、鳥取港で水揚げされた「ミズダコ」をサラダに入れました。
6	火	ごもくごはん 五目ごはん		さけの塩こうじ焼き	梅ふのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さけ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう しろねぎ だいこん じゃがいも はくさい	ごめ しおこうじ うめふ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 581	小学校 27.7	小学校 12.1	小学校 2.7	●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。
7	水	きなこ揚げパン		ミートボール	根菜のコンソメスープ キャベツのソテー		きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ だいこん スイートコーン キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	小学校 670	小学校 24.2	小学校 27.0	小学校 2.8	●根菜について…根菜とは、土の中に埋まっている部分の根や茎を食べる野菜のことです。秋から冬にかけておいしくなり、体を温める働きがあります。
8	木	ごはん		はまちの照り焼き	豆腐のすまし汁 れんこんとハムの炒め物		とうふ ポークハム はまち	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが もやし れんこん	ごめ さとう	ごまあぶら	小学校 574	小学校 24.8	小学校 17.1	小学校 2.0	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。
9	金	ごはん		鳥鶏から揚げらっきょうタルタルソース	ギンギラギンにさりげなく いわしのつみれ汁 いろどり納豆サラダ	デザート 梨ゼリー	とりにく とうふ いわし たら みそ なっとう ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	らっきょう たまねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ	ごめ でんぶん ごまぎこ なしゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 743	小学校 30.7	小学校 26.0	小学校 2.5	★福部未来学園献立★…今日の献立は、福部未来学園8年生の家庭科の授業で考えた献立です。この献立は、鳥取県や福部町の食材をたっぷり取り入れました。また、給食委員会が全校児童に好きな給食のアンケートを行い、その中で多かったメニューも献立に取り入れています。
13	火	ごはん		さわらのピリ辛焼き	白玉みそ汁 きんぴらごぼう		さわら とりにく ぶたにく みそ	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 にんにく たまねぎ ごぼう	ごめ こんにやく さとう さとも しらたまもち	あぶら	小学校 623	小学校 27.0	小学校 14.8	小学校 2.4	●さわらについて…さわらは漢字で春の魚と書き、春を告げる魚といわれています。今日は、脂がのった冬のさわらを中国の調味料のトウバンジャンを使ってピリ辛焼きにしました。
14	水	コッペパン(卵・乳抜き)		ハートのコロッケー	かぶの豆乳ポタージュ カラフル温サラダ	デザート 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 ほうれんそう パセリ	たまねぎ だいこん はくさい キャベツ	コッペパン じゃがいも でんぶん じゃがいも でんぶん パンこ ごまぎこ クレープ	あぶら ドレッシング	小学校 754	小学校 21.8	小学校 32.2	小学校 3.2	●パン(卵・乳抜き)について…鳥取市では、災害時や急な給食中止時の対応に備えて、袋入りのコッペパンを保管しています。このパンは卵・乳が入っていないものです。

※太字の食材は国府町・福部町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

食事と健康の関わりを知ろう



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・は歯をつくる(赤)		おもにからだ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
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群	kcal	g	g		g
15	木	ごはん		豚肉のキムチ炒め	チンゲンサイのスープ 中華サラダ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	ごめ	ごまあぶら	小学校 554	小学校 21.5	小学校 11.0	小学校 2.7	●チンゲンサイについて…チンゲンサイは中国で生まれた野菜で、はくさいの仲間です。油との相性がよく、炒めると葉の色が鮮やかになるほか、β-カロテンの吸収率もアップします。	
16	金	むぎご飯		かぼちゃフライ	ポークカレー いかと海そうのサラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく	ごめ むぎ	あぶら	小学校 717	小学校 22.0	小学校 20.5	小学校 3.0	●いかについて…いかに含まれるタウリンは、疲労回復の効果が期待できます。今日は、鳥取港で水揚げされたいかをサラダに入れました。	
19	月	ごはん		信田煮	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮	あぶらあげ ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごめ	あぶら	小学校 614	小学校 20.4	小学校 17.8	小学校 2.5	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日に合わせて、とっとりふるさと探検献立を実施しています。今月の食材は、「みそ」です。	
20	火	ごはん		いわしのしょうが煮	けんちん汁 切干大根のソース煮	いわし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん	ごめ	ごまあぶら	小学校 626	小学校 28.4	小学校 18.4	小学校 2.4	●切干大根について…切干大根は、大根を切って干したものです。干すことで長期保存ができ、甘味が増しておいしくなります。また、日光に当てて干すことで、生の大根より栄養価が高くなります。	
21	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		鹿野地鶏ピヨの パン粉焼き	ふるさと探検カレースープ ほうれんそうのサラダ	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しょうが	コッペパン パンこ	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	小学校 647	小学校 27.5	小学校 27.8	小学校 3.2	●地鶏について…地鶏は、私たちが普段食べている若鶏肉に比べ、平地で動き回る所で長い期間飼育されているので、しっかりと歯ごたえやうま味を感じることが出来ます。	
22	木	ゆかりごはん		さわらのココロ揚げ	いもこん汁 おからの炒り煮	さわら とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん	ごめ こむぎ	あぶら	小学校 644	小学校 26.1	小学校 20.9	小学校 2.6	●いもこん汁について…「いもこん鍋」は、江戸時代に鳥取藩が質素節約を奨めていたため、さといもやこんにやくを煮込んで食べるようになりました。	
26	月	ごはん		かれいのから揚げ	豚汁 炒りどり	かれい ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えのきたけ	ごめ こむぎ	あぶら	小学校 633	小学校 26.2	小学校 16.6	小学校 2.2	●豚肉について…豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンなどからエネルギーを作り出すのを助ける働きがあり、疲労回復に役立つ働きをします。	
27	火	ごはん		プルコギ	きくらげのスープ 豆乳杏仁フルーツ	ぶたにく ベーコン みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが しろうぎ	ごめ さとう	あぶら	小学校 599	小学校 21.0	小学校 16.2	小学校 2.1	●きくらげについて…「きくらげ」と聞くと海のものと思われがちですが、「木耳」と書くように木に発生するきのこの仲間です。カルシウムの吸収をよくしてくれるビタミンDが豊富に含まれています。	
28	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		キャベツメンチカツ	しょうゆラーメン ブロッコリーのささみ和え	とりにく ぶたにく チャーシュー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	コッペパン ちゅうかめん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 677	小学校 24.6	小学校 16.2	小学校 3.2	★かみかみ献立★…今日は、かみかみ献立の日です。よくかむことは唾液の分泌を促し、虫歯を予防したり脳の活動を活発にしたりする働きがあります。	
29	木	ごはん		さばのみそ煮	根菜汁(一食包装) ほうれんそうのごま煮	さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほうれんそう	ごめ ごま	ごま	小学校 598	小学校 24.1	小学校 17.4	小学校 2.5	★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。電気やガスを使わずに食べられて、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。	

※太字の食材は国府町・福部町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。