



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	木	ごはん		プルコギ	とっとりきくらげのスープ 温ナムル	ぶたにく ベーコン みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが もやし にんにく しろねぎ	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 569	小学校 24.3	小学校 13.8	小学校 1.9	●ナムルについて…「ナムル」とは、野菜や山菜などをゆでて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国料理です。今日は、温かいナムルにしました。韓国料理を楽しみながら味わって食べてください。	
2	金	ごはん		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	いわし みぞ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なめこ たまねぎ うめ だいこん しろねぎ	ごめ さとう	あぶら	小学校 663	小学校 26.3	小学校 21.5	小学校 3.0	●節分について…節分とは、「季節を分ける」ことを意味しています。「鬼は外、福は内」と豆をまいて、邪気をはらった後に、年齢の数だけ豆を食べて、1年間の健康を祈る行事です。季節の変わり目を元気に過ごしましょう。	
5	月	ごはん		しいらの西京焼き	けんちん汁 千草和え	しいら みぞ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう だいこん もやし えのきたけ	ごめ さとう さといも	ごまあぶら	小学校 610	小学校 24.1	小学校 21.4	小学校 2.6	●西京焼きについて…西京焼きは、京都が、「西の京」と呼ばれたことが由来です。みそは、体内でほかの食べ物の消化や吸収を助ける働きをします。また、みそに含まれる食物繊維は、腸の掃除をします。	
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	きなこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ ほししいたけ	パン じゃがいも さとう	あぶら	小学校 658	小学校 20.6	小学校 26.8	小学校 3.2	●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、しょうがなど地元の食材をたくさん使ったカレー味のスープです。鳥取市公式動画チャンネルレシピ動画を掲載しています。おうちでも、作って食べてみてください。	
7	水	ごはん		納豆ボール	もずくのすまし汁 ツナサラダ	なっとう ぎゅうにく ぶたにく みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ プロコロー	しろねぎ スイートコーン たまねぎ キャベツ	ごめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 679	小学校 24.7	小学校 25.6	小学校 1.8	●納豆について…独特な風味とネバネバが特徴の「納豆」です。このネバネバは、「納豆菌」です。納豆には、ビタミンKが多く含まれており、骨にカルシウムが定着しやすくなったり、けがをした際、出血を防いだりする効果があります。	
8	木	ごはん		さけの塩焼き	白玉豆乳みそ汁 かみかみきんぴら	さけ みぞ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん はくさい ごぼう	ごめ さとう	あぶら しらたまもち こんにやく さとう	小学校 607	小学校 23.7	小学校 15.3	小学校 2.0	★かみかみ献立★…よく噛むことは、口の周りの筋肉をよく使う顎の発達を助けることで、言葉の発達につながります。表情が豊かになります。ひと口30回を目標によく噛んで食べる習慣を身につけましょう。	
9	金	ごはん		地鶏ピヨのから揚げ	さつまいものみそ汁 ほうれんそうのごま炒め	とりにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく はくさい もやし	ごめ さとう	あぶら ごま	小学校 681	小学校 26.0	小学校 23.9	小学校 2.5	●鹿野地鶏について…鹿野地鶏は、肉に臭みがなく、しっかりとした歯ごたえがあり、お肉から脂までうま味が凝縮されている特徴があります。揚げて焼いても煮てもおいしいことが特徴です。肉に臭みがないのは、肥料に抗生物質を使用しておらず、トウモロコシや大豆油かすを与えているからです。	
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	米粉マカロニのスープ ジャーマンポテト	さわら 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 だいこん たまねぎ	パン ごめマカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 616	小学校 24.1	小学校 23.4	小学校 2.7	●さわらについて…さわらにはドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸が多く含まれています。血液をさらさらに保つ効果や、肌をきれいにしてくれる効果があります。今日は、ノンエッグマヨネーズ焼きにしました。	
14	水	ごはん		ハートのコロッケ	ハヤシチュー コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ スイートコーン キャベツ	ごめ パンこ さつまいも じゃがいも にむぎこ	あぶら ドレッシング	小学校 784	小学校 21.0	小学校 20.3	小学校 2.1	●コールスローサラダについて…「コールスロー」はオランダ語で「サラダキャベツ」を短縮した「コールスラ」から生まれました。コールスローサラダは古代ローマ時代から食べられていました。	

※太字の食材は鹿野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」をご覧ください。



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							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					
15	木	ごはん		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	ほか	とりにく みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく だいこん はくさい しろねぎ	こめ さとう	あぶら	小学校 618	小学校 25.6	小学校 17.1	小学校 2.7	●わかめについて・・・ミネラルやビタミンが豊富に含まれています。発育盛りであるみなさんにぜひ食べてほしい食材です。食物繊維が多く含まれていて、体内の余分なものを排出する効果があります。今日はみそ汁に入っています。
16	金	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	ふのすまし汁 炒り豆腐	ほか	ちくわ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ たまねぎ グリーンピース	こめ こむぎこ ふ さとう	あぶら	小学校 645	小学校 24.2	小学校 17.2	小学校 2.7	●豆腐について・・・豆腐には、木綿豆腐、絹ごし豆腐などの種類があります。豆腐は、発祥地である中国の文字です。また豆腐は、豆乳ににがりを加えて固めてできています。
19	月	ごはん		かれのいから揚げ	豚汁 ひじきの炒り煮	ほか	かれい ぶたにく みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう はくさい だいこん	こめ こんにやく でんぶん こむぎこ さとう さつまいも	あぶら	小学校 634	小学校 25.5	小学校 17.3	小学校 2.3	●ひじきについて・・・骨の健康維持に欠かせない「カルシウム」や便秘の改善に効果が期待できる「食物繊維」を特に多く含んでいます。また、成長に欠かせないホルモンを作る材料になるヨウ素を多く含んでいます。
20	火	パン (卵・乳抜き)		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	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	トマト はくさい にんにく たまねぎ だいこん みかん りんご	パン さとう でんぶん じゃがいも しらたまだんご	あぶら	小学校 656	小学校 22.0	小学校 20.4	小学校 2.5	●トマトについて・・・トマトはビタミンを多く含んでいます。また、ビタミン以外にも「リコピン」といわれる栄養素も多く含んでいます。これらの栄養素は免疫力を保つと言われていています。今日は、鶏肉のソースにしました。
21	水	わかめごはん		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	ほか	はまち あつあげ みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん えのきたけ たまねぎ はくさい	こめ さとう	あぶら	小学校 640	小学校 27.4	小学校 19.3	小学校 2.5	●塩こうじについて・・・塩こうじとは、水と米こうじ、塩で作られる調味料です。塩こうじには、酵素が含まれています。酵素の働きによって食材のうまみを引き出します。また、腸内環境を整える働きもあります。今日は、はまちの塩こうじ焼きにしました。
22	木	ごはん		メンチカツ	カレー ブロッコリーのサラダ	ほか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく スイートコーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	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、カリウムを多く含んでいます。ブロッコリーのつぶつぶは花が咲く前の蕾なので、花野菜といわれています。
26	月	ごはん		若鶏肉の レモンソースかけ	中華コーンスープ はるさめの炒め物	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン はくさい たまねぎ クリームコーン スイートコーン	こめ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	小学校 622	小学校 24.3	小学校 14.8	小学校 2.8	●鶏肉について・・・鶏むね肉はたんぱく質を豊富に含んでいます。たんぱく質の中でも「メチオニン」を多く含んでおりストレスを緩和したり、体の余分なものを排出する働きがあります。
27	火	大山小麦 コッペパン		いかしゅうまい	煮込みうどん れんこんのサラダ	ほか	いか あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ れんこん	キャベツ だいこん たまねぎ ほうれんそう きゅうり はくさい しろねぎ ほししいたけ	パン うどん こむぎこ パンこ さとう	オリーブあぶら	小学校 595	小学校 20.7	小学校 18.1	小学校 2.9	●れんこんについて・・・シャキシャキとした食感が特徴のれんこんには、肌荒れの防止に役立つビタミンCを多く含んでいます。また、「未来を見通す」とも考え縁起が良いとされているれんこんの穴は、れんこんが空気を取り入れるための通気口です。
28	水	ごはん		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	ほか	ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく えのきたけ たまねぎ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	小学校 617	小学校 25.4	小学校 16.4	小学校 2.5	★かみかみ献立★・・・今日は、かみかみ豚肉です。噛む回数が多くなることで、歯を支えにしたり、表情が豊かになったりします。かみちえのあるものだけでなく、やわらかい物でもひと口30回を目安に噛むことを心がけましょう。
29	木	ごはん		さばのピリ辛焼き	根菜汁 ながいものうま煮	ほか	さば みぞ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ はくさい だいこん ごぼう	こめ さとう ながいも	あぶら	小学校 610	小学校 23.6	小学校 14.6	小学校 2.2	●ながいもについて・・・ながいもは、いも類の中でも「やまのいも類」に分類されます。ながいもの最大の特徴は、生で食べることができることです。今日はながいもをにんじんやたまねぎと一緒にうま煮にしました。

※太字の食材は鹿野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」をご覧ください。