

令和7年度



## 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  
なっちゃんとつとりし こんげつ きゅうしょく  
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

とつとりしりつあおやがっこきゅうしょく  
鳥取市立青谷学校給食センター鳥取市学校給食イメージキャラクター  
TORIきゅうちゃん

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 kcal	たんぱく質 g	しつつ脂質 g	しお塩 g			
							第1群 第2群	第3群 第4群	第5群 第6群	第1群 第2群	第3群 第4群	第5群 第6群	小学校 716	小学校 27.6	小学校 2.2	中学校 829	中学校 31.9	中学校 27.6	中学校 2.7	
2	月	ご飯		いわし団子	いもこん鍋 うの花の炒り煮	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう たまねぎ えだまめ	こめ こんにゃく さとう パン	あぶら	小学校 716	小学校 27.6	小学校 2.2	中学校 829	中学校 31.9	中学校 27.6	中学校 2.7	★節分献立★…明日は節分です。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、節分には豆まきをしたり、いわしを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献立に取り入れました。	
3	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のトマトソースかけ	シチュー たまねぎのマリネ	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ にんじん エリンギ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	653	23.0	23.4	3.3	775	26.2	26.7	3.9	●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、病気に負けない元気な体を作りましょう。
4	水	ご飯		竹輪のごま揚げ	さつまいものみそ汁 こまつな炒め物	ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ぶたにく	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ こめこ さつまいも さとう	ごま あぶら	659	22.5	17.8	3.1	733	24.1	18.8	3.3	●ちくわについて…ちくわは、鳥取市では購入額が全国で1・2位を争うほどよく食べられている食材です。今日は、衣にごまを入れて、香ばしい風味の揚げものにしました。かみごたえがあるので、よくかんで食べてください。
5	木	ご飯		ぎょうざ	きくらげの中華スープ チャプチエ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ たまねぎ はくさい	こめ こむぎこ はるさめ	ごまあぶら	591	22.5	13.8	2.4	659	18.7	14.2	2.6	●きくらげについて…きくらげは、中華料理によく使われるきのこです。骨や歯を丈夫にするカルシウムやビタミンD、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。コリコリとした食感を楽しんで食べましょう。
6	金	ご飯		さばの竜田揚げ	豆腐のみそ汁 キャベツのささみ和え	さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら	638	25.3	19.3	2.4	740	29.6	22.2	2.7	●とうふについて…とうふは、大豆から作られています。大豆はそのまま食べるよりも加工したほうが食べやすく、消化にもよい理由から、きなこ、おから、油揚げなど多くの加工品が作されました。体を作るもととなるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
9	月	ご飯		豚肉のスタミナ焼き	キムチスープ パンサンマー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チキンハム	もやし はくさいキムチ たまねぎ キュウリ だいこん しろねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	647	21.6	20.6	2.0	749	24.5	23.3	2.4	●はくさいキムチについて…キムチは乳酸菌のはたらきによって作られる発酵食品です。キムチを食べると、乳酸菌のおかげで腸内環境がよくなり、おなかがすつきりますと言われています。今日はスープに入れました。
10	火	パン (乳・卵抜き)		しいらのバジル焼き	ミネストローネ ジャーマンポテト	しいら	ぎゅうにゅう	バジル バセリ トマト	にんにく はくさい たまねぎ	パン じゃがいも こめこマカロニ さとう	あぶら	566	26.2	17.2	3.0	673	31.3	19.7	3.7	★魚の白献立★…毎月10日は魚を使った献立を取り入れています。今日は、しいらの切り身をバジルソースで味付けして焼きました。しいらは、たんぱく質が豊富で脂質が少なく、さっぱりとした味わいが特徴の魚です。
12	木	ご飯		さわらの塩こうじ焼き	厚揚げのみそ汁 こんにゃくの甘辛煮	さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あつあづけのり	だいこん さやいんげん しろねぎ	こめ しおこうじ こんにゃく ごぼう	あぶら	603	25.4	15.5	2.5	698	29.5	17.4	3.1	●さわらについて…さわらはサバ科の魚で、大きいものは体長1メートルに達します。冬のさわらは産卵を控えているため脂ののりがよく、春にとれるものよりもこってりとした味わいになります。今日はさわらを塩こうじで味付けして焼きました。
13	金	ご飯		ハートのコロッケ	ハヤシシチュー コールスローサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ スイートコーン	こめ こむぎこ パン じゃがいも	あぶら オリーブあぶら コールスロードレッシング	723	19.1	17.7	2.0	808	21.2	18.5	2.4	●シチューについて…シチューとは、野菜や肉、魚介類を出汁やソースで煮込んだ西洋料理のことです。シチューにして煮込むことで、野菜のうまみがソースに溶け込んでおいしくなります。

※太字の食材は青谷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」をご覧いただけます。

令和7年度



## 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  
なっちゃんとつとりし こんげつ きゅうしょく  
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

とつとりしりつあおやがっこきゅうしょく  
鳥取市立青谷学校給食センター鳥取市学校給食イメージキャラクター  
TORIきゅうちゃん

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なる(黄)						
							だいぐん 第1群 第1群	だいぐん 第2群 第2群	だいぐん 第3群 第3群	だいぐん 第4群 第4群	だいぐん 第5群 第5群	だいぐん 第6群 第6群							
16	月	ご飯		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	もずくのすまし汁 ながいものうま煮		さけ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん	はくさい たまねぎ	こめ ながいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 595	小学校 23.8	小学校 16.6	小学校 1.9	●もずくについて…もずくは食物繊維が豊富な海藻です。「もずく酢」として食べるのが一般的ですが、天ぷらにして揚げてもおいしいです。今日はもずくの栄養を余すことなく食べられるよう、すまし汁に入れました。		
17	火	大山小麦 コッペパン		ホワイトソース入り ハンバーグ	コンソメスープ もやしナポリタン		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チンゲンサイ	にんじん もやし	たまねぎ でんぶん じやがいも	コッペパン あぶら	567 649	23.2 25.8	20.0 21.8	2.7 3.3	●コンソメスープについて…コンソメとは、フランス料理におけるスープの一種です。肉や魚からとった出汁(ブイヨン)に野菜などを加えて煮たものです。一から作るととても手間がかかります。給食では手軽に作れるように顆粒タイプのコンソメを使用しています。			
18	水	上寺地米 ご飯		たらのにんじんだれかけ	根菜汁 キャベツのゆかり和え		たら みそ	ぎゅうにゅう しそ	にんじん ごぼう だいこん しろねぎ	たまねぎ こんにゃく さとう	こめ くろまい あぶら	684 796	19.9 22.6	21.1 24.5	2.2 2.6	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べることで、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日のかみかみメニューは、根菜汁です。根菜は食物繊維が豊富で、かみごたえのあるものが多いです。よくかんで食べましょう。			
19	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	さといものすまし汁 だいこんの甘酢和え		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ	ほししいたけ たまねぎ だいこん キャベツ	こめ あぶら	561 641	22.8 25.9	11.7 12.7	2.6 3.2	●だいこんについて…だいこんは使う部分によって味に違いがある野菜です。葉が付いている上の部分はみずみずしくて甘く、下の部分は水分が少なく、辛みが強いと言われています。すりおろして使う場合は上の部分を使うなど、料理によって使う部分を変えるとさらにおいしく食べることができます。			
20	金	ご飯		かれいの 甘酢あんかけ	なめこのみそ汁 五目ひじき		えてかれい みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん でんぶん キャベツ グリンピース	こめ あぶら	605 699	23.2 26.8	15.4 17.4	2.7 3.2	●えてかれいについて…今日のかれいは、とつとりこうみずあです。鳥取県は令和4年に「四季の県魚」を制定し、かれいは冬の県魚になりました。今日はから揚げにして、甘酢あんかけをかけました。				
24	火	きなこ 揚げパン		平つくね	ポトフ 野菜のソテー		きなこ とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん パセリ こまつな	キャベツ しょうが たまねぎ	コッペパン さとう でんぶん	669 777	19.3 21.7	27.9 31.5	3.1 3.7	●ポトフについて…ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味で、肉や野菜をじっくり煮込んだフランスの家庭料理です。今日のポトフには、鶏肉、キャベツ、だいこん、たまねぎなどの野菜がたっぷり入っています。			
25	水	ご飯		しいらの西京焼き	ふのすまし汁 納豆和え		しいら みそ チキンハム なつとう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ あぶら	573 661	25.2 29.5	14.1 15.7	2.1 2.5	●納豆について…納豆は、大豆に納豆菌を混ぜて作った発酵食品です。腸に良い乳酸菌や、たんぱく質が多く含まれます。ねばねば成分はうまみ成分であり、おいしさのもとです。今日は、野菜と和えて「納豆和え」にしました。			
26	木	ご飯		プルコギ	はくさいのスープ ナムル		ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんにく はくさい	たまねぎ しょうが しろねぎ さとう	こめ あぶら ごまあぶら	603 674	27.2 30.3	19.1 21.4	2.3 2.8	●はくさいについて…はくさいには、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。どちらも水に溶けやすい栄養素なので、汁ごと食べられる料理にするのがおすすめです。今日は、はくさいをたっぷりと使いスープにしました。			
27	金	ご飯		豆乳コロッケ	とつとりっ子カレー 花野菜のソテー		とうにゅう ぶたにく どうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	スイートコーン たまねぎ カリフラワー キャベツ	こめ あぶら	752 884	21.8 25.6	21.4 25.5	2.4 2.9	●いちごシャーベットについて…今日は、鳥取市産のいちごを使用したシャーベットをデザートにしました。鳥取県には、「とつとき」や「あきひめ」、「紅ほっぺ」といった鳥取県オリジナルのいちごの品種があります。農家さんが愛情を込めて作ったいちごを使ったシャーベットをぜひ味わって食べてください。			

※太字の食材は青谷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」をご覧いただけます。