

令和7年度



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



鳥取市立青谷学校給食センター

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				 こんだて しゅだい 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	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
2	月	ご飯		いわし団子 	いもこん鍋 うの花の炒り煮		いわし 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 ごぼう たまねぎ えだまめ ほししいたけ だいこん しろねぎ	こめ こんにやく さとう パンコ さといも	あぶら	小学校 716 中学校 829	小学校 27.6 中学校 31.9	小学校 24.2 中学校 27.6	小学校 2.2 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 かつおぶし	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく エリンギ はくさい	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	653 775	23.0 26.2	23.4 26.7	3.3 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、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 こまつなの炒め物		ちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	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	659 733	22.5 24.1	17.8 18.8	3.1 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 チャプチェ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく	こめ こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら	591 659	22.5 18.7	13.8 14.2	2.4 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 とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ もやし しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら	638 740	25.3 29.6	19.3 22.2	2.4 2.7	●豆腐について…豆腐は、大豆から作られています。大豆はそのまま食べるより、加工したほうが食べやすく、消化にもよい理由から、きなこと、おから、油揚げなど多くの加工品が作られました。体を作るもとになるたんぱく質や、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 バンサンスー		ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし はくさいキムチ たまねぎ きゅうり だいこん しろねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	647 749	21.6 24.5	20.6 23.3	2.0 2.4	●はくさいキムチについて…キムチは乳酸菌のほ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、おなかがすっきりすると言われています。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 チキンウインナー	ぎゅうにゅう	バジル パセリ トマト にんじん	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	566 673	26.2 31.3	17.2 19.7	3.0 3.7	★魚の日献立★…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の特徴の魚です。
12	木	ご飯		さわらの塩こうじ焼き	厚揚げのみそ汁 こんにやくの甘辛煮	一食のり	さわら あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう	こめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	603 698	25.4 29.5	15.5 17.4	2.5 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つ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 パンコ 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	723 808	19.1 21.2	17.7 18.5	2.0 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」がご覧いただけます。

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				<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div>&lt;/</div></div></div>
---	----	----	----	-----	--	------------	-------------------	--	--	--	--	--	-----	--	--	--	---