

日	曜日	主食 しゅしゅく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 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 献立の主題とメッセージ 
				主菜 しゅさい 主菜	副菜 ふくさい 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	ごはん ごはん		いわし団子 	いもこん汁 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 第1群	にんじん えだまめ ほししいたけ しろねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん	こめ パンこ さとう さといも	あぶら こんにゃく	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 2.0	★節分献立★…明日は節分です。節分とは季節の変わり目という意味です。昔は立春、立夏、立秋、立冬の前日はすべて節分だったとことです。邪気をはらい、幸せを願う行事です。今日は、節分にちなんで、いわしとおから(大豆)を取り入れた献立にしました。
3	火	パン (乳・卵抜き)		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 第1群	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	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。食べたものが体をつくり、成長を助けたり、病気を予防したりします。毎日の食事を見直し、栄養バランスのよい食事をして元気に過ごしましょう。
4	水	ごはん ごはん		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 ベーコン	ぎゅうにゅう 第1群	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 こむぎこ 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	●こまつなについて…こまつなはほうれんそうに似ていますが、カルシウムはほうれんそうの約5倍と非常に多いのが特徴です。ビタミンCも多く鼻やのどなどの粘膜を強くするはたらきなどがあるのでかぜなどが気になる今の時期におすすめの食材のひとつです。
5	木	ごはん ごはん		ぎょうざ	きくらげの中華スープ チャプチェ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 第1群	にら にんじん ほうれんそう はくさい	キャベツ たまねぎ にんにく きくらげ しろねぎ	こめ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	569 637	22.5 19.3	12.5 12.9	2.1 2.3	●チャプチェについて…チャプチェは伝統的な韓国料理のひとつです。お祝いなどのおめでたい席や家族が集まる時などにも食べられています。チャプチェに使われる本場のはるさめは日本のものより弾力があり太めなのが特徴です。給食では国産のはるさめを使用しています。
6	金	ごはん ごはん		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 第1群	にんじん ねぎ もやし	しょうが はくさい たまねぎ 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 2.2	2.4 2.7	●さばについて…気高町という酒津の塩さばが有名です。スーパーマーケットでは、ノルウェー産のさばがよく売られています。ノルウェーではさばを焼いたり、煮たり、燻製にして食べます。また、さばとトマトソースをパンにのせて食べたりもするそうです。
9	月	ごはん ごはん		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 第1群	にんじん たまねぎ しろねぎ	ほししいたけ たまねぎ しろねぎ	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら	647 749	21.6 24.5	20.6 23.3	2.0 2.4	●だいこんにについて…だいこんは、すずしろ、おおね、かがみぐさ、らふくなどという別名があります。葉の部分は緑黄色野菜でカロテンを多く含み、皮膚の健康を保ったり粘膜や視力を正常に保つなどのはたらきがあります。白い部分にはストレスをやわらげるはたきをするビタミンCが多く含まれています。
10	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		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 ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう 第1群	バジル パセリ トマト	にんにく はくさい たまねぎ にんじん	コッペパン こめコマロニ さとう じゃがいも	あぶら	566 672	26.2 31.3	17.2 19.7	3.0 3.7	★魚の日献立★…しいらはたんぱく質が豊富で脂肪が少ない魚で、くせがなくあっさりとした白身魚です。しいらの漁獲量は7月から10月頃が多いですが、12月から4月頃は産卵前で栄養をたっぷり蓄えているのでよりおいしくなります。
12	木	ごはん ごはん		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	1食のり	さわら あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 第1群	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 こんにゃく さとう	あぶら	603 696	25.4 29.1	15.5 17.4	2.5 3.1	●こんにゃくについて…こんにゃくはこんにゃくもが原材料です。こんにゃくに白と黒の色がありますが、ひじきの粉末をくわえているかどうかの違いです。グルコマンナンという食物繊維を含むのでお腹の調子を整えるはたらきがあります。
13	金	ごはん ごはん		ハートのコロッケ	ハヤシシチュー コールスローサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう 第1群	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ スイートコーン	たまねぎ キャベツ こむぎこ	こめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	722 807	19.6 21.7	18.5 19.3	2.0 2.4	●今日の献立について…今日は、生徒のみなさんに「寒い冬を元気に過ごしてほしい」の思いを込めて、ハート型のコロッケを取り入れました。まだまだ寒いですが、春はもう少しです。毎日元気に登校できるといいですね。

※太字の食材は気高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。☆「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>献立の主題とメッセージ</div><div></div></div>
				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					
16	月	ごはん		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 622 中学校 723	小学校 22.6 中学校 26.1	小学校 19.9 中学校 23.1	小学校 1.9 中学校 2.2	●さけについて・・・さけは世界中で食べられている人気の魚です。日本国内では北海道や東北地方で獲れます。しかし、海水温の上昇や地球温暖化など影響により水揚げ量が減り、さけの価格が高騰しています。自然の恵みに感謝していただきましょう。
17	火	だいせんこむぎ 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 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	559 641	21.7 24.3	20.3 22.1	3.0 3.6	●もやしについて・・・もやしは豆や穀類の種子を水に浸して、発芽させたものです。一般的には、大豆や緑豆で作られたものが出回っていますが、そば、しそ、ひまわり、からしの種子などでも作ることができます。発芽することで、豆にはなかったビタミンCが含まれるようになります。
18	水	ごはん		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	にんじん しそ もやし	たまねぎ ごぼう だいこん	こめ でんぶん さつまいも	あぶら	684 796	19.8 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」としてかみごたえのある食材を取り入れています。今月のかみかみ食材は、「ごぼう」、「こんにやく」です。よくかんで食べると、歯やあごを鍛えて強くしたり、だ液の分泌を促して消化を助けたりする効果があります。また、よくかむことで食べ物本来の味がよくわかります。
19	木	ごはん		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 きゅうり	もやし はくさいキムチ たまねぎ	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	561 641	22.8 25.9	11.7 12.7	2.6 3.2	●食育の日について・・・毎月19日は食育の日です。この日は、一人一人が食べものに関わるいろんなことなどを考えたり、感謝したりするきっかけの日にしましょう。また、児童生徒のみなさんが少しでも食事づくりの手伝いをしたり、片づけをしたりする機会にしてほしいと思います。
20	金	ごはん		かれいの 甘酢あんかけ	なめこのみそ汁 五目ひじき		かれい みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はくさい だいこん	キャベツ なめこ グリーンピース	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	605 699	23.2 26.8	15.4 17.4	2.7 3.2	●かれいについて・・・今日のかれいはえてかれいです。主に山陰沖で水揚げされるかれいの1種です。鳥根県や山口県では「きつねがれい」とも呼ばれています。日本海に面する鳥取県や鳥根県、兵庫県、福井県や石川県などでよく食べられています。
24	火	きなこ 揚げパン		平つくね	ポトフ 野菜のソテー		とりにく ぶたにく ポーウハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん	コッペパン グラニューとう	あぶら	640 740	19.6 21.9	27.2 30.6	2.9 3.4	●きなこ揚げパンについて・・・今では学校給食人気メニューの揚げパンですが、戦後は栄養価が高く、貴重な食べ物として重宝されていたそうです。戦後の食をとりまく環境が厳しい状態が続く中で、子どもたちに栄養をつけさせたいなどの思いから、考え出されたのが揚げパンです。
25	水	ごはん		しいらの西京焼き	ふのすまし汁 納豆和え		しいら みそ なっとう	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろうねぎ キャベツ	こめ さとう ふ	ノンエッグ マヨネーズ	573 661	25.2 29.5	14.1 15.7	2.1 2.5	●納豆について・・・納豆は、「ナットウキナーゼ」という酵素を含んでいて、血液を固まりにくくし、さらさらの状態を保ちます。血管をきれいにする「リノール酸」も多く含んでいます。また、食物繊維が豊富なので、おなかの調子を整えます。
26	木	ごはん		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 もやし	たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	674 769	28.1 31.6	19.5 21.9	2.3 2.8	●プルコギについて・・・プルコギに使っている牛肉は鳥取牛です。地元で作られたにんにくと県産のみそで甘辛く味をつけご飯がすすむ一品にしました。牛肉は、成長期に特に必要なたんぱく質や鉄分が多く含まれています。
27	金	ごはん		とうにゅう 豆乳コロッケ	とっとり子カレー 花野菜のソテー	 いちご シャーベット	とうにゅう ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	スイートコーン たまねぎ カリフラワー	こめ こむぎこ パンこ	あぶら いちごシャーベット	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、鳥取県で作られたいちごを使用したシャーベットをデザートにしました。鳥取県では鳥取県オリジナルの「とっておき」やあきひめ、紅ほっぺなどがあります。農家さんが愛情込めて作られたいちごを使用したシャーベットを味わって食べてください。

※太字の食材は気高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。☆「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。