

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  
なっちゃんとっとりし 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

とっとりしけたかきゅうしょく  
鳥取市気高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				こだて 紹介 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)			おもに熱や力のもどになる(黄)			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつつ 脂質 g	しお味 食塩 g		
							第1群 かいぐん	第2群 かいぐん	第3群 かいぐん	第4群 かいぐん	第5群 かいぐん	第6群 かいぐん									
2月	月	ご飯		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 にんじん しろねぎ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん	しょうが パンこ さとう さといも	こめ あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	716 829	27.6 31.9	24.2 27.6	2.2 2.0	★節分献立★…今日は節分です。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のことです。邪氣をはらい、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	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 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 オリーブあぶら じゃがいも	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	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 ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん こまつな キャベツ	ほうれんどう たまねぎ さつまいも さとう	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とうに似ていますが、カルシウムはほうれんとうの約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	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 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんどう はくさい きくらげ しろねぎ	にら たまねぎ にんにく	キャベツ こむぎこ はるさめ さとう	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	●チャプチエについて…チャプチエ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。チャプチエ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。給食では国产のはるさめを使用しています。				
6金	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 たまねぎ もやし キャベツ	にんじん はくさい たまねぎ こむぎこ	こめ あぶら	638 740	25.3 29.6	19.3 22.2	2.4 2.7	●さばについて…高町という酒津の塩さばが有名です。スーパーで買えば、ノルウェー産のさばがよく売られていますが、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	月	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 キャベツ	ほししいたけ たまねぎ こむぎこ だいこん	こめ あぶら	647 749	21.6 24.5	20.6 23.3	2.0 2.4	●だいこんについて…だいこんは、すずしろ、おおね、かがみぐざ、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、皮膚の健康を保つ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らきをするビタミンCが多く含まれています。						
10火	火	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 ワインナー ベーコン	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 じゃがいも	コッペパン こめこマカラニ さとう パンこ	あぶら	566 672	26.2 31.3	17.2 19.7	3.0 3.7	★魚の白献立★…しいらはたんぱく質が豊富で脂肪が少ない魚で、くせがなくあつ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月頃は産卵前に栄養をたっぷり蓄えているのでおいしくなります。					
12木	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	1食のり	さわら あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん しろねぎ キャベツ	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう	こめ しおこうじ こにんやく 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。グルコマニ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	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		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん しめじ えだまめ スイートコーン キャベツ	たまねぎ しめじ パンこ こむぎこ	こめ じゃがいも オリーブあぶら パンこ	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」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

とつとりしけたかきゅうしょく  
鳥取市気高給食センター鳥取市学校給食イメージキャラクター  
TORIKIゅうちゃん

日	曜日	しゅしょく 主食	牛乳	おかず		デザート ほか	たべもののはたらき・6つの基礎食品群					えいようか 栄養価				こだて 献立の主題とメッセージ			
				しゃさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・はくせいをつくる(赤)			からだの調子をととのえる(緑)		おもに熱や冷のものになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 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 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	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 チンゲンサイ	にんじん もやし	たまねぎ じゃがいも	コッペパン 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、大豆や綠豆で作られたものが出来ていますが、そば、しそ、ひまわり、からしな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	ご飯		たらのにんじんだけかけ	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 もやし キャベツ	にんじん だいこん しろねぎ	たまねぎ ごぼう さつまいも しろねぎ	こめ でんぶん さつまいも こんにゃく	あぶら さとう	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」、「こんにゃく」です。よくかんで食べると、歯やあごを鍛えて強くなりたり、た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	ご飯		豚肉のスタミナ焼き	キムチスープ パンサンスー		ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう にんじん きゅうり キャベツ	いら はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ だいこん	もやし さつまいも はるさめ	こめ 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を考えたり、感謝したりするきっかけの日にしてしましょう。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	ご飯		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 キャベツ	にんじん だいこん なめこ グリンピース しろねぎ	はくさい たまねぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま	605 699	23.2 26.8	15.4 17.4	2.7 3.2	●かれいについて…今日のかれいはててかれいです。主に山陰沖で水揚げされるかれいの1種です。島根県や山口県では「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島根県、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 ポークハム だいす	ぎゅうにゅう パセリ こまつな だいこん はくさい	にんじん キャベツ たまねぎ 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、貴重な食料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、考案されたのが揚げパンです。				
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 なつとう	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう キャベツ	こまつな たまねぎ しろねぎ こむぎこ	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」が多く含んでいます。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 ほうれんそう もやし にんにく しろねぎ	にんじん たまねぎ しようが にんにく はくさい	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	ご飯		豆乳コロッケ	とつりっ子カレー 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 ブロッコリー	にんじん スイートコーン たまねぎ カリフラワー キャベツ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さつまいも	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「とつておき」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」をご覧いただけます。