

がつ  
2月の予定献立表

よ て い こ ん だ て ひ よ う

とっとりし こんげつ きゅうしよく  
鳥取市の今月の給食めあて

し ょ く じ け ん こ う  
食事と健康のかかわりを知ろう



とっとりしりつこくふ がっこうきゅうしよく  
鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしよく 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				
				主 菜 しゅさい 主菜	副 菜 ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ は 歯 を つ く る ( 赤 )		おもに体の調子 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 ご ん 第1群	だ い ご ん 第2群	だ い ご ん 第3群	だ い ご ん 第4群	だ い ご ん 第5群	だ い ご ん 第6群					
2	月	ごはん		豚肉の ねぎ塩炒め	白玉汁  ほうれんそうの煮びたし		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しろうねぎ だいこん	こめ さとう しらたまもち	あぶら	小学校 602  中学校 717	小学校 24.6  中学校 28.3	小学校 15.6  中学校 17.2	小学校 2.1  中学校 2.4	●豚肉について…豚肉には、疲労回復に効果のあるビタミンB1や体をつくるたんぱく質が多く含まれています。今日は国府町産の白ねぎやキャベツなどの野菜と炒めました。
3	火	ごはん		いわしの梅煮	てまりふのみそ汁  キャベツの和え物		いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな キャベツ	もやし えのきたけ たまねぎ うめ	こめ てまりふ		614  701	24.2  26.8	17.2  17.5	2.7  3.0	★節分献立★…今日は節分の献立です。節分献立にいわしを取り入れています。いわしは、古くから「魔よけ」や「厄よけ」として玄関に飾ったり、焼いて食べたりしてきました。お汁には、てまりふが入っています。よくかんで食べましょう。
4	水	きなこ 揚げパン		ミートボール	根菜のスープ  いらず温サラダ		きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ スイートコーン	れんこん だいこん たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	641  742	22.4  25.3	23.9  27.0	3.0  3.6	●根菜について…食べる部分が土に埋まっている野菜を根菜と言います。根菜には、だいこんやにんじん、ごぼうなどがあります。根菜はかみごたえがある物が多く、よくかんで食べることで、食べすぎを防ぐことができます。
5	木	ごはん		さけの塩焼き	はくさいのみそ汁  じゃがいものそぼろあんかけ		さけ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	あぶら	572  682	26.6  31.0	13.5  15.0	2.2  2.8	●じゃがいもについて…じゃがいもは、風邪を予防するビタミンCや体のエネルギーとなる炭水化物が多く含まれています。じゃがいもに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくい特徴があります。
6	金	ごはん		マーマレードチキン	ポークカレー  納豆サラダ		とりにく ぶたにく なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ ぶたレバー	にんにく しょうが たまねぎ にんにく なしビュレ	こめ マーマレード じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	727  866	26.2  30.9	24.4  27.9	2.8  3.4	★国府中学校献立★…今日は国府中学校献立です。給食委員会が全校生徒にアンケートを行い、人気だったカレー、納豆サラダを献立に取り入れました。
9	月	ごはん		はるま 春巻き	チンゲンサイのスープ  豆乳杏仁フルーツ		かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ もも たまねぎ	だいこん はくさい パイン キャベツ	こめ とうにゅうデザート はるまきのかわ はるさめ	あぶら	593  678	14.0  15.3	17.0  17.5	2.0  2.4	●チンゲンサイについて…チンゲンサイは緑黄色野菜のひとつで、はくさいと同じアブラナ科の野菜です。炒め物やスープなどさまざまな料理に使われています。今日はスープに取り入れました。
10	火	ごはん		はまちのレモン焼き	豆腐のみそ汁  だいこんのべっこう煮	いっしょく 一食のり	はまち とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん しょうが たまねぎ だいこん	レモン はくさい たまねぎ グリーンピース	こめ さとう	あぶら	616  736	25.9  30.2	17.8  20.3	2.8  3.5	★魚の日献立★…毎月10日は魚の日献立です。はまちは出世魚と呼ばれ、大きさによって呼び名が変わる魚です。1kgから2kgに成長したものを「はまち」と呼んでいます。今日ははまちをレモン焼きにして、さっぱりと仕上げました。
12	木	ごはん		さばのみそかけ	ふのすまし汁  きんぴらごぼう		さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう	しょうが だいこん たまねぎ れんこん	こめ さとう ふ こんにやく	あぶら	563  668	22.2  26.0	13.5  15.1	2.5  3.0	●こんにやくについて…こんにやくは、こんにやくいもからできる加工品です。こんにやくには、しらたきや板こんにやくなどいろいろな種類があり、料理によって使い分けています。今日は、きんぴらごぼうの中にこんにやくが入っています。
13	金	ごはん		ハートのコロッケ	野菜のコンソメスープ  キャベツの炒め物		ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ スイートコーン キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	637  728	16.7  18.4	19.7  20.9	2.2  2.5	●キャベツについて…キャベツは季節ごとに特徴があり、春に収穫されるキャベツは葉がやわらかく、水分が多いのが特徴です。一方冬のキャベツは葉が固いため、加熱すると食べやすくなります。

※太字の食材は国府町・福部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。

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



鳥取市立国府学校給食センター

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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもと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	
							だいてん 第1群	だいてん 第2群	だいてん 第3群	だいてん 第4群	だいてん 第5群	だいてん 第6群					
16	月	わかめごはん		たらフライの らっきょうタルタルソース	肉じゃが  ひじきの炒り煮	なし 梨ゼリー	ぎゅうにく たら	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん さやいんげん	らっきょう たまねぎ えだまめ	こめ ごむぎこ こんにゃく じゃがいも さとう パンこ なしゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 741  中学校 869	小学校 21.8  中学校 25.4	小学校 22.5  中学校 25.7	小学校 3.4  中学校 4.0	★福部未来学園献立★…今日は福部未来学園の8年生が、家庭科の授業で考えた献立を取り入れました。地元の食材を使用し、地産地消やいろうどりに配慮した献立にしました。たらフライには、らっきょうとノンエッグマヨネーズを合わせたソースをかけています。
17	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の香味焼き	具だくさんみそ汁  きくらげの酢のもの		とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ  きくらげ ごぼう もやし はくさい たまねぎ だいこん	しょうが にんにく  きくらげ ごぼう もやし はくさい たまねぎ だいこん	こめ さとう	ごまあぶら	585  695	22.0  25.5	16.7  18.6	2.4  2.9	●香味焼きについて…にんにくやしょうがなどの香味野菜には食欲をアップさせたり、料理に風味をつけたりする効果があります。今日は鳥取県産の鶏肉をにんにく、しょうがで味付けをしました。
18	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	にんじんのポタージュ  かみかみれんこんサラダ		ハムステーキ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん  しめじ レモン キャベツ れんこん	だいこん  しめじ スイートコーン れんこん	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	613  738	21.6  26.0	24.4  28.4	3.2  4.0	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べることでだ液の分泌が促され、消化を助けてくれます。今日はかみかみ食材として、サラダにれんこんが入っています。
19	木	ごはん		かれいのから揚げ	とりっこ汁  はくさいの煮びたし		かれい とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ たまねぎ はくさい	こめ でんぶん さつまいも	あぶら	589  705	24.0  28.4	15.7  17.9	2.2  2.6	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。今日は、鳥取港で水揚げされたかれいです。「左ひらめに右かれい」と言われるように、お腹側を手前に置いたときに右に両目があるのがかれいです。骨に気をつけながら食べましょう。
20	金	ごはん		とっとりぎゅう 鳥取牛の ホイコーロー	はるさめのスープ  おん 温ナムル		ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん しろうねぎ	キャベツ にんにく たまねぎ はくさい	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	648  768	27.9  32.0	19.0  21.5	2.3  2.9	●ホイコーローについて…ホイコーローは、肉と野菜を炒めて作る中華料理です。今日は鳥取県産の牛肉を使用し、甘いみそのテンメンジャンや辛いみそのトウバンジャンで味付けをしました。
24	火	ごはん		さわらのピリ辛焼き	たまねぎのみそ汁  しらたきの炒め物		さわら みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ しろうねぎ えのきたけ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	こめ さとう しらたき	あぶら	555  661	23.2  27.2	13.9  15.5	2.1  2.5	●はくさいについて…はくさいは、霜や冬の寒さで凍らないようにするために、糖分を増やして寒さをしのぐので、甘みが増します。今日は、国府町産のはくさいがみそ汁に入っています。
25	水	パン にゅうたまごめ (乳・卵抜き)		ささみの コーンフ레이크揚げ	だいこんのポトフ  ほうれんそうのソテー	いちご シャーベット	とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう もやし	たまねぎ だいこん キャベツ	パン パンこ コーンフ레이크 いちごシャーベット	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	628  742	27.1  32.2	26.8  31.4	2.8  3.7	●いちごシャーベットについて…今日は、鳥取県産のいちごを使用したシャーベットです。「とっておき」という鳥取県で生まれた品種のいちごを使用しています。いちごには、ビタミンCが多く含まれており、風邪の予防や肌を健康に保つ働きがあります。
26	木	ごはん		さばの塩焼き	なめこのすまし汁  炒りどり		さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	なめこ だいこん れんこん ごぼう	こめ こんにゃく さとう	あぶら	563  670	24.4  28.5	15.5  17.5	2.1  2.4	●さばについて…魚にはたんぱく質やカルシウムなど体をつくるために必要な栄養素が含まれています。さばにはお腹に黒いごま状の点がある「ごまさば」と、お腹が白い「まさば」の種類があります。
27	金	ごはん		タンドリーチキン	白ねぎのスープ  いかのサラダ		とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しろうねぎ キャベツ だいこん たまねぎ	こめ さつまいも		573  683	21.9  25.3	15.3  17.0	2.0  2.6	●白ねぎについて…冬が旬の白ねぎには、血液の流れをよくして体を温める働きがあります。今日は、国府町産の白ねぎがスープに入っています。

※太字の食材は国府町・福部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。