



2月の予定献立表

れいわ ねんど
令和7年度

なっしちゃ、



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ょく 鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 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				こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
				しゅさい 主菜	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	しあわせ 脂質 g	しあわせ 食塩 g				
							ないぐん 第1群 ないぐん 第2群	ないぐん 第3群 ないぐん 第4群	ないぐん 第5群 ないぐん 第6群								
2	月	ご飯	／	ぶたにく 豚肉の ねぎ塩炒め	しらたまじる 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	ご飯	／	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 ねぎ こまつな キャベツ	にんじん えのきたけ たまねぎ うめ	もやし 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 いろどり温サラダ		きなこ とりにく	ぎゅうにゅう バセリ	にんじん れんこん たまねぎ スイートコーン 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	ご飯	／	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	ご飯	／	マーマレードチキン	ポークカレー なっとう 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 ほうれんそう たまねぎ ぶたレバー	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく マーマレード じゃがいも にんにくビューレ	ノンエッグ マヨネーズ	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	ご飯	／	はるま 春巻き	チンゲンサイのスープ とうにゅうあんにん 豆乳杏仁フルーツ		かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ねぎ	だいこん はくさい ぱイン もも たまねぎ 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	ご飯	／	はまちのレモン焼き	とうふ 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 はくさい たまねぎ グリンピース	レモン さとう	こめ	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。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	ご飯	／	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 さやいんげん たまねぎ ごぼう	にんじん だいこん たまねぎ れんこん	しょうが さとう ふ こんにゃく	こめ	あぶら	563 668	22.2 26.0	13.5 15.1	2.5 3.0	●こんにゃくについて…こんにゃくは、こんにゃくいもからできる加工品です。こんにゃくには、しらたきや板こんにゃくなどいろいろな種類があり、料理によって使い分けられています。今日は、きんぴらごぼうの中にこんにゃくが入っています。
13	金	ご飯	／	ハートのコロッケ	やさしい 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 スイートコーン キャベツ	にんじん たまねぎ さとう でんぶん パン	しめじ じゃがいも パン	こめ	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」をご覧いただけます。



がつ よいこんだてひょう
2月の予定献立表

れいわ ねんど
令和7年度

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

しょくじ けんこう
食事と健康のかかわりを知ろう



とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく
鳥取市立国府学校給食センター

TORIきゅうちゃん

日	曜日	しゅしょく 主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群					栄養価				とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく 鳥取市立国府学校給食センター					
				しゅまい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・は はをつくる(赤)			からだよし 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	塩分 g			
							だいぐん 第1群 第2群	だいぐん 第3群 第4群	だいぐん 第5群 第6群	だいぐん 第5群 第6群	だいぐん 第5群 第6群	だいぐん 第5群 第6群	だいぐん 第5群 第6群	小学校 741	小学校 869	小学校 21.8	小学校 25.4	小学校 22.5	小学校 25.7	3.4	4.0
16	月	わかめご飯		たらフライの らっきょうタルタルソース	にく肉じゃが 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 ひじき	らっきょう たまねぎ えだまめ	こめ こむぎこ ノンエッグ マヨネーズ	ごまあぶら	小学校 741	小学校 869	21.8	25.4	22.5	25.7	3.4	4.0	とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく 鳥取市立国府学校給食センター
17	火	ご飯		わかれりにく 若鶏肉の香味焼き	真だくさんみそ汁 きくらげの酢の物	みそ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん にんにく	しょうが さとう	こめ さとう	ごまあぶら	585	695	22.0	25.5	16.7	18.6	2.4	2.9	とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく 鳥取市立国府学校給食センター
18	水	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 まぐろ	にんじん レモン キャベツ	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	とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく 鳥取市立国府学校給食センター
19	木	ご飯		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 たまねぎ はくさい	にんじん たまねぎ はくさい	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	とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく 鳥取市立国府学校給食センター
20	金	ご飯		とつとりぎゅう 鳥取牛の ホイコーロー	はるさめのスープ 温ナムル		ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん にんにく もやし だいこん しろねぎ	キャベツ にんにく たまねぎ しらたき えのきたけ 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	とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく 鳥取市立国府学校給食センター
24	火	ご飯		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	ぎゅうにゅう キャベツ ぎゅうにく	にんじん にんにく しろねぎ えのきたけ はくさい	しょうが さとう しらたき はくさい	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら	555	661	23.2	27.2	13.9	15.5	2.1	2.5	とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく 鳥取市立国府学校給食センター
25	水	パン (乳・卵抜き)		ささみの コーンフレーク揚げ	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 にんじん ほうれんそう	プロッコリー たまねぎ キャベツ もやし	パン パンこ コーンフレーク あぶら いちごシャーベット	ノンエッグ マヨネーズ	628	742	27.1	32.2	26.8	31.4	2.8	3.7	とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく 鳥取市立国府学校給食センター	
26	木	ご飯		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 さやいんげん たまねぎ ごぼう	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう	なめこ こんにゃく 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	とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく 鳥取市立国府学校給食センター
27	金	ご飯		タンドリーチキン	しろ 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 キャベツ たまねぎ	にんじん しろねぎ キャベツ たまねぎ	さつまいも	こめ さつまいも	あぶら	573	683	21.9	25.3	15.3	17.0	2.0	2.6	とつとりしりつこくふ がっこうきゅうしょく 鳥取市立国府学校給食センター

※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」をご覧いただけます。