

が　つ　　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　よう
2月の予定献立表



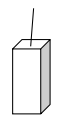

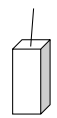
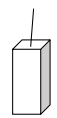

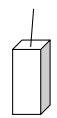

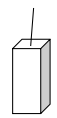

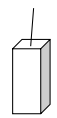
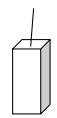
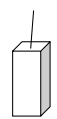

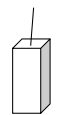

とっとりし　こんげつ　きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて
し　ょ　く　じ　　け　ん　こ　う
食事と健康のかかわりをし　ら　う

日	曜日	しゅよく 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 しゅくだい 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 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					
2	月	はん ご飯		ミートボールの ハニーマスタードかけ	ブロッコリーのスープ マカロニサラダ	(湖東中、 湖南学園) 黒糖 ピーンズ 	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きゅうり スイートコーン	はくさい たまねぎ でんぶん じゃがいも こくとう	ごはん はちみつ さとう マカロニ マヨネーズ	小学校 639 中学校 765	小学校 21.5 中学校 25.5	小学校 20.3 中学校 23.2	小学校 2.3 中学校 2.5	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、かぜを予防するビタミンCやβカロテンが豊富な、冬が旬の緑黄色野菜です。茎の部分はそのままだと固いですが、薄く切って加熱することでやわらかくなり、おいしく食べることができます。今日のスープは、ブロッコリーの茎も使っています。	
3	火	はん ご飯		 いわしのかば焼き	きのこのみそ汁 ほうれんそうの煮びたし	(小学校) 黒糖 ピーンズ	いわし とりにく みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	なめこ しめじ たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん さとう でんぶん こむぎこ こくとう	あぶら 621 700	25.7 27.3	18.3 19.2	1.9 2.4	★節分献立★…節分とは、「季節を分ける」という意味の言葉です。季節の変わり目に、豆まきや焚いわしで邪気を追い払ったり、恵方巻を食べて福を呼び込んだりして一年間の健康を願います。今日は節分にちなみ、黒糖ピーンズやいわしのかば焼きを献立に取り入れました。	
4	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		スイートチリつくね	野菜たっぷりラーメン はくさいののり和え		とりにく	ぎゅうにゅう のり	トマト にんじん こまつな	もやし はくさい キャベツ スイートコーン しろねぎ	コッペパン さとう ちゅうかめん	532 652	21.4 25.7	18.3 21.3	3.1 3.8	●野菜たっぷりラーメンについて…今日のラーメンには、もやし、スイートコーン、にんじん、白ねぎを使っています。給食で人気のラーメンに野菜をたっぷり入れることで、野菜が苦手な人でも食べやすくなるように考えました。	
5	木	はん ご飯		まぐろカツ	さつま汁 チンゲンサイのソース炒め		まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	だいこん えのきたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら 617 761	18.4 22.1	17.2 21.3	1.7 2.3	●さつまいもについて…さつまいもの主な栄養素は、熱や力のもとになる炭水化物ですが、体の調子を整えるビタミンCや、おなかの調子を整える食物繊維も豊富に含まれています。他のいも類と比べて甘みが強いのが特徴です。今日は、さつまいもの甘みがたっぷり溶け込んださつま汁です。	
6	金	はん ご飯		ぶたにく 豚肉のみそ炒め	けんちん汁  ねじりこんにゃくの甘辛煮		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	もやし たまねぎ キャベツ だいこん にんにく はくさい	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	あぶら 541 632	22.6 26.0	13.6 14.8	1.7 2.0	●みそについて…みそには麦と大豆、塩が原料の「麦みそ」や、大豆と塩が原料の「豆みそ」などさまざまな種類のみそがあります。給食では米こうじと大豆、塩を原料として作られる「米みそ」を使っています。みそ汁や炒め物など幅広く料理に使うことができます。	
9	月	はん ご飯		さわらのカレー焼き	じゃがいものコンソメスープ ブロッコリーの アーモンドソテー		さわら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	もやし キャベツ じゃがいも	ごはん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド 555 655	23.6 27.7	14.6 16.4	2.0 2.3	●さわらについて…さわらは秋から冬が旬の青魚です。味にくせがなく、身がやわらかいのが特徴です。冬のさわらは産卵前なので、脂がのって甘みがあります。今日はさわらを食べやすいように、カレー粉でスパイシーに味付けて焼いています。	
10	火	はん ご飯		かれいのから揚げ	とりだんご 鶏団子のすまし汁 五目ひじき		かれい とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん こめこ でんぶん さとう こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら 611 724	25.1 29.4	17.3 19.4	2.0 2.4	★魚の日献立★…鳥取市では、毎月10日は「魚の日献立」として、魚を使った献立を提供しています。今日は、「かれいのから揚げ」を取り入れました。かれいを油で揚げて調理することでサクサクの食感になり、魚が苦手な人も食べやすくなります。骨に気を付けていただきます。	
12	木	はん ご飯		とっとりぎゅう 鳥取牛 サイコロステーキ	しろねぎのみそ汁  いりどりし		ぎゅうにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しろねぎ えのきたけ スイートコーン	だいこん もやし さとう	ごはん さとう	606 711	30.7 35.7	16.6 18.3	2.1 2.6	●牛肉について…今日は鳥取県産の牛肉を使ったサイコロステーキを、焼肉のたれと絡めました。牛肉の中で最も脂肪が少ない「もも」という部位を使っています。赤身が多いので、牛肉本来のうまみを感じられます。よくかんでうまみを感じながら味わいましょう。	
13	金	はん ご飯		 恋するハンバーグ	こめこ 米粉マカロニの ミネストローネ 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 トマト たまねぎ キャベツ きゅうり	かぶ セロリ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん こめこマカロニ	ドレッシング 581 708	18.4 22.2	14.2 16.8	1.8 2.4	●恋するハンバーグについて…今日はバレンタインデーにちなんで、ハート型のハンバーグにしました。乳、卵、小麦不使用のため、乳製品、卵、小麦アレルギーがある人も食べることができるようになっています。ソースはコクを出すために、鳥取県産の北条ワインを使っています。	

※太字の食材は鳥取市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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

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

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				 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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
16	月	ご飯		マンドウ 	キムチチゲ チャプチェ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら ねぎ	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ しいたけ にんにくしょうが	ごはん こむぎこ さとう はるさめ	ごまあぶら	小学校 554 中学校 661	小学校 19.1 中学校 22.6	小学校 12.9 中学校 14.7	小学校 2.2 中学校 2.5	●マンドウについて・・・マンドウとは、韓国で「ぎょうざ」を意味します。韓国では野菜やひき肉、豆腐、はるさめ、キムチなど、たっぷりの具材を小麦粉の皮で包んで作られます。日本のぎょうざとは異なり、蒸して食べることが多いです。今日は、キムチチゲやチャプチェといっしょに韓国料理を楽しんでください。
17	火	ご飯		あじフライ	ぼかぼか根菜みそ汁 だいこんの煮物		あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ れんこん グリーンピース	もやし しょうが ごぼう だいこん たまねぎ れんこん パンこ さとう	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	602 746	23.2 28.3	17.1 21.2	1.7 2.1	●根菜について・・・土の中に埋まっている根や茎の部分を食べる野菜のことを根菜と言います。体を温める働きがあり、寒い冬にぴったりの食材です。今日のみそ汁には、にんじん、ごぼう、れんこん、しょうがの4種類の根菜を使っています。給食をしっかり食べて体を温めましょう。
18	水	大山小麦 コッペパン		えのきたけソース チキン	オニオンスープ くきわかめのポテトサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	えのきたけ たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	549 698	23.8 30.4	22.9 28.0	2.8 3.6	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると、口の周りの筋肉がきたえられ、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。今日は、シャキシャキとした食感のくきわかめを取り入れました。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。
19	木	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	ながいものすまし汁 ゆかり和え	一食のり 	はまち とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな しそ	だいこん たまねぎ はくさい きゅうり	ごはん しおこうじ ながいも		545 645	22.5 26.1	15.4 17.4	1.7 2.3	★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。今回は鳥取市産の塩こうじや、鳥取県産のながいもを使った献立が登場します。
20	金	ご飯		野菜メンチカツ	ごま豆乳スープ 白ねぎのソテー		ぶたにく とりにく とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう みそ くきわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ もやし えだまめ	スイートコーン キャベツ しめじ たまねぎ もやし はくさい しょうが	ごはん でんぶん パンこ じゃがいも	あぶら ごま	597 738	18.5 22.3	17.7 22.2	1.3 1.7	●豆乳について・・・豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁をこして作られる大豆製品です。体をつくるもとになるたんぱく質や、骨をつくる働きのあるカルシウムが豊富です。今日はごまやみそも使い、まろやかな風味のごま豆乳スープにしました。
24	火	ご飯		さばの甘酢あんかけ	もずくとしいたけのみそ汁 れんこんのきんぴら	（湖南学園 8年生のみ） いちご シャーベット	さば みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	ごはん さとう でんぶん こんにゃく	あぶら	579 682	22.5 26.2	16.0 18.0	1.8 2.2	●もずくについて・・・もずくは、わかめやひじきと同じ海そう類です。大きく分けて、コリコリとした歯ごたえの太もずくと、ツルツルとしたなめらかな口当たりの糸もずくの2種類があります。学校給食では、太もずくを使っています。食感を楽しみながらいただきます。
25	水	パン （乳・卵抜き のもの）		豆乳コーンコロッケ	冬野菜とツナのポトフ ごぼうサラダ		とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	スイートコーン かぶ ごぼう キャベツ	パン こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	557 663	18.4 21.3	24.3 28.2	2.3 2.8	●冬野菜について・・・今日のポトフには、冬野菜のかぶ、にんじん、ブロッコリーを使っています。冬野菜は凍らないように糖度が高くなるため、甘みが強くなります。野菜の甘みを感じながらいただきます。また、ポトフのレシピは、鳥取市公式ホームページに掲載していますので、ぜひ参考してみてください。
26	木	ご飯		いわしのしょうが煮 	しゅんぎくのすまし汁 はくさいのうま塩炒め		いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	しゅんぎく にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん	あぶら	557 660	18.9 22.1	17.2 19.5	1.7 2.3	●しゅんぎくについて・・・しゅんぎくは、冬が旬の緑黄色野菜です。βカロテンが多く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や粘膜の健康を保ち、かぜなどの感染症から体を守る働きがあります。しゅんぎくの香りを楽しみながらいただきます。
27	金	ご飯		グリルハム	ハヤシシチュー 	いちご シャーベット	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく らっきょう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	690 807	22.1 25.6	16.2 18.2	2.4 3.0	●いちごシャーベットについて・・・今日のデザートは、鳥取市鹿野町産の温泉を利用して栽培されている「温泉いちご」を使用したいちごシャーベットです。品種は、鳥取県オリジナルの「とっておき」です。いちごの上品な甘みを楽しんでください。

※太字の食材は鳥取市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。