



2月の予定献立表

なっちゃん

とつとりし こんげつ きやうしょく
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

とつとりしりつことうがっこうきやうしょく
鳥取市立湖東学校給食センター

TORI-kuyuchan

日	曜日	しゅしょく 主食	おかず	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				こんなで 献立の主題とメッセージ	
				おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに調子をととのえる(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 かいぐん 第一群	第2群 かいぐん 第二群	第3群 かいぐん 第三群	第4群 かいぐん 第四群	第5群 かいぐん 第五群	第6群 かいぐん 第六群						
2	月	ご飯	ミートボールのハニーマスターかけ マカロニサラダ	(湖東中、湖南学園) 牛乳	さくらんぼ 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 スイートコーン	はくさい たまねぎ きゅうり	ごはん マカロニ こくとう	パンエッグ マヨネーズ	小学校 639	小学校 21.5	小学校 20.3	小学校 2.3	●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ています。
3	火	ご飯	いわしのかば焼き 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 ねぎ ほうれんそう	にんじん キャベツ	なめこ たまねぎ こむぎこ こくとう	ごはん さとう あぶら	621	25.7	18.3	1.9	★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、豆まきや跨ひらき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	大山小麦 コッペパン	スイートチリつくね はくさいののり和え	やさい 野菜たっぷりラーメン	とりにく のり	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	トマト キャベツ スイートコーン	もやし はくさい コッペパン さとう ちゅうかめん	532	21.4	18.3	3.1	●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、白ねぎをっています。給食で人気のラーメンに野菜をたっぷりと入れることで、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	ご飯	まぐろカツ チングンサイのソース炒め	さつま汁	まぐろ みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん チングンサイ	だいこん えのきだけ たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	617	18.4	17.2	1.7	●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	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 ねぎ さやいんげん	にんじん キャベツ にんにく	もやし さとう でんぶん こくにゃく	ごはん さとう あぶら	541	22.6	13.6	1.7	●みそについて…みそには麦と大豆、塩が原料の「麦みそ」や、大豆と塩を原料の「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	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 バセリ	にんじん プロッコリー	もやし さとう アーモンド	ごはん あぶら	555	23.6	14.6	2.0	●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、脂がのっていて甘みがあります。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して焼いています。	
10	火	ご飯	かれいのから揚げ	とりだんご 鶏団子のすまじけ 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 チングンサイ さやいんげん	たまねぎ ごぼう でんぶん こむぎこ さつまいも	ごはん あぶら	611	25.1	17.3	2.0	★魚の日献立★…鳥取市では、毎月10日は「魚の日献立」として、魚を使った献立を行っています。今月は、「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しょう。	
12	木	ご飯	鳥取牛 サイコロステーキ	白ねぎのみそ汁 いろどり和え	ぎゅうにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきだけ スイートコーン	もやし さとう あぶら	606	30.7	16.6	2.1	●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。牛の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	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 トマト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	かぶ セロリ さとう でんぶん こめこマカロニ	ごはん ドレッシング	581	18.4	14.2	1.8	●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。卵、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」「給食レシピ」がご覧いただけます。



2月の予定献立表

なっちゃん

とつとりし こんげつ きょうしき
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

とつとりしりつことうがっこうきゅうしょく
鳥取市立湖東学校給食センター

TORIきゅうちゃん

日	曜日	しゅしょく 主食	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				こんなで 献立の主題とメッセージ				
			ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい 主菜		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		
						かい 第1群	かい 第2群	かい 第3群	かい 第4群	かい 第5群	かい 第6群									
16	月	ご飯		キムチチゲ チャプチエ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん にら ねぎ	にんじん チンゲンサイ にら	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ ににく	ごはん こむぎこ さとう はるさめ	ごまあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	554 661	19.1 22.6	12.9 14.7	2.2 2.5	●マンドゥについて…マンドゥとは、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エといっしょに韓国料理を楽しんでください。
17	火	ご飯		ぽかぽか根菜みそ汁 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 グリンピース	にんじん こぼう だいこん パン	もやし ごぼう だいこん パン	ごはん こむぎこ パン	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 ペーコン	ぎゅうにゅう くきわかめ ブロッコリー	にんじん バセリ キャベツ	えのきたけ たまねぎ でんぶん じゃがいも	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、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ります。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回を目指し、よくかんで食べましょう。			
19	木	ご飯		ながいものすまし汁 ゆかり和え	はまちの塩こうじ焼き	一食のり	はまち のり	ぎゅうにゅう こまつな しそ	にんじん たまねぎ はくさい きゅうり	だいこん たまねぎ はくさい ながいも	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		やさしい野菜メンチカツ	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	みそ ねぎ とうにゅう えだまめ	ぎゅうにゅう スイートコーン キャベツ めじめ たまねぎ もやし パン	にんじん ねぎ たまねぎ たまねぎ でんぶん パン	ごはん 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てをこして作られる大豆製品です。体をつくるもど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。今日はごまやみそを使い、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		さば みそ いちご シャーベット	ぎゅうにゅう こまつな さやいんげん れんこん	にんじん たまねぎ さやいんげん れんこん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	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藻類です。大きめで、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しょう。				
25	水	パン (乳・卵抜き のもの)		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 プロッコリー	スイートコーン かぶ ごぼう キャベツ	パン こむぎこ パン じゃがいも	あぶら	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、プ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しょう。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、ぜひ参考にしてみてください。				
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 にんじん チンゲンサイ	しゅんぎく しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん 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、冬の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しょう。					
27	金	ご飯		グリルハム	ハヤシシチュー らっきょうマリネ		とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう トマト プロッコリー	にんじん ににく うっこう いちご シャーベット	ごはん あぶら オリーブあぶら いちごシャーベット	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」をご覧いただけます。