

<div><div>れい わ ね ん ど 令和7年度</div><div><div>鳥取市学校給食イメージキャラクター なっちゃん</div></div></div>				<div><div>が っ 2月の予定献立表</div><div>よ ていこんだてひょう</div></div>		<div><div>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</div><div>し ょうくじ けんこう 食事と健康のかかわりを知ろう</div></div>						<div><div><div>鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん</div></div><div><div>とっとりしかわはらががっこうきゅうしよく 鳥取市河原学校給食センター</div></div></div>						
日	曜日	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 価				<div><div>こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ</div></div>	
				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		
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群						
2	月	ごはん		いわし団子	いもこん鍋 うの花の炒り煮		いわし とり おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	しょうが たまねぎ だいこん しろねぎ	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら	小学校 707 中学校 816	小学校 26.9 中学校 31.1	小学校 23.8 中学校 27.1	小学校 2.1 中学校 2.6	★節分献立★・・・1日早いですが、今日は「節分献立」です。節分といえば恵方巻を思い浮かべる人も多いと思いますが、焼きたいわしの頭やヒイラギの葉を玄関に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする風習があります。これは、昔から無病息災を願って行われています。	
3	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		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 かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ エリンギ はくさい	コッペパン オリーブあぶら		659 782	25.2 29.1	26.1 30.1	3.0 3.7	●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。私たちの体は、食べたもので作られています。毎日の食を見直し、栄養バランスのよい食事をして、かぜや感染症に負けない元氣なからだをつくりましょう。	
4	水	ごはん		竹輪のごま揚げ	さつまいものみそ汁 こまつなの炒め物		ちくわ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんどう にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ こむぎこ さつまいも さとう	あぶら ごま	653 755	20.6 24.7	21.3 23.2	2.6 3.3	●給食の野菜について・・・毎日給食ではたくさんの野菜を使っています。野菜はからだの調子を整えてくれる働きがあります。野菜に多く含まれているビタミン群が主にこの働きを助けてくれます。今日は、どんな野菜が使われているでしょうか？野菜が苦手な人も一口はチャレンジできるといいですね。	
5	木	ごはん		ぎょうざ	きくらげの中華スープ チャプチェ		ぶた ぎゅうに	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんどう しろねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	539 607	20.6 17.7	11.2 11.6	2.0 2.2	●きくらげについて・・・きくらげはきのこ類です。カルシウムが多く含まれ丈夫な骨や歯を作ります。また貧血を予防する鉄分も含まれているので、成長期に積極的に食べたい食材の1つです。	
6	金	ごはん		さばの竜田揚げ	豆腐のみそ汁 キャベツのささみ和え	一食 のり	さば とうふ とりささみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん のり ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら	642 747	26.4 31.2	19.3 22.3	2.5 2.9	●豆腐について・・・豆腐は、大豆から作られている食べ物です。大豆はそのまま食べるより、加工したほうが食べやすく、消化率が高まります。からだをつくるものになる、たんぱく質や骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。今日は、河原町で作られた豆腐を使ったみそ汁です。	
9	月	ごはん		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	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ キャベツ	しいたけ たまねぎ しろねぎ だいこん	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	647 749	21.6 24.5	20.6 23.3	1.9 2.3	●鶏肉について・・・鶏肉は、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるものになります。成長期のみなさんに、しっかり食べてほしいです。給食で使われている鶏肉は、鳥取県産です。地元の恵みに感謝し、味わって食べましょう。	
10	火	きなこ揚げ パン		いわしのトマト煮	コンソメスープ 野菜のソテー		いわし きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ はくさい	コッペパン さとう	あぶら	644 744	24.5 26.8	23.6 26.8	3.0 3.6	★魚の日献立★・・・毎月10日は、「魚の日献立」として、魚を取り入れた献立を提供しています。今月は、「いわし」です。いわしは、たんぱく質やカルシウムなどの体をつくるものになる栄養素を豊富に含んでいます。今日の「いわしのトマト煮」は、骨までやわらかく煮てあるのでそのまま食べられます。	
12	木	ごはん		さわらの塩こうじ焼き	厚揚げのみそ汁 こんにやくの甘辛煮		さわら あつあげ ぶた みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう	こめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	597 690	24.1 27.9	15.3 17.3	2.2 2.8	●塩こうじについて・・・塩こうじは、米こうじと塩、水だけで作る発酵食品です。魚の臭みを消し、身を柔らかくして旨味を引き出す効果があります。今日は、さわらに塩こうじで下味をつけておいしく焼き上げました。	
13	金	ごはん		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 ぶた	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	こめ こむぎこ パン ドレッシング	あぶら オリーブあぶら	722 807	19.6 21.7	18.5 19.3	2.0 2.4	●牛乳について・・・牛乳の成分や味は、牛の品種や飼ひ方、エサの種類、季節などによって変わります。牛は暑さに弱く、夏はエサを食べる量が減り水分を多くとるため、牛乳もあっさりした味になると言われています。反対に冬は濃厚でコクのある味わいになります。	
16	月	ごはん		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	ぎゅうにゅう	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	622 723	22.6 26.1	19.9 23.1	1.9 2.2	●もずくについて・・・もずくは、海そうの仲間です。食物繊維が豊富で、生活習慣病を予防する効果があるとされています。今日は、もずくをたっぷり使った、すまし汁です。	

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治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。

<div><div>れい わ ね ん ど</div><div>令和7年度</div></div> <div><div></div><div>鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん</div></div>				<div><div>が つ</div><div>2月の予定献立表</div></div>		<div><div>とっとりし こんげつ きゅうしよく</div><div>鳥取市の今月の給食めあて</div></div> <div><div>しよくけん こう</div><div>食事と健康のかかわりを知ろう</div></div>										<div><div></div><div>鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん</div></div> <div><div>とっとりしかわはらががつこうきゅうしよく</div><div>鳥取市河原学校給食センター</div></div>	
日	曜日	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 じ ょ う 栄 養 価				<div><div></div><div>こ ん だ て し ゅ だ い 献立の主題とメッセージ</div><div></div></div>
				主 菜	ふ け 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 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 じ っ 脂 質 g	し ょ く じ ょ ん 食 塩 g	
							だ い い ぐ ん 第 1 群	だ い い ぐ ん 第 2 群	だ い い ぐ ん 第 3 群	だ い い ぐ ん 第 4 群	だ い い ぐ ん 第 5 群	だ い い ぐ ん 第 6 群					
17	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ホワイトソース入り ハンバーグ	ポトフ 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	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ にんにく もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	小学校 561	小学校 21.7	小学校 20.3	小学校 3.1	●もやしナポリタンについて・・・今日は、もやしをたまねぎ、ピーマン、ベーコンと一緒にトマトケチャップで炒めた「もやしナポリタン」です。もやしは、大豆を水につけて暗いところに置いて育てます。味にくせがなく、いろいろな料理に合います。
18	水	ごはん		たらのにんじんだれかけ	根菜汁 キャベツのゆかり和え		たら みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ゆかり キャベツ もやし	たまねぎ ごぼう だいこん しろねぎ	こめ じゃがいもでんぶ こむぎこ こんにゃく さとう さつまいも	あぶら	676	19.8	21.1	2.1	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べることで、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。しっかりとよく噛んで食べましょう。
19	木	ごはん		豚肉のスタミナ炒め	キムチスープ バンサンスー		ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし はくさい たまねぎ きゅうり だいこん しろねぎ	こめ さとう ごま はるさめ	あぶら	563	22.7	11.7	2.3	★食育の日献立について★・・・毎月19日は「食育の日」です。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、鳥取県産の豚肉、だいこん、白ねぎ、河原町産の豆腐を取り入れました。
20	金	ごはん		かれいの 甘酢あんかけ	なめこのみそ汁 五目ひじき		えてかれい みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん だいこん なめこ グリーンピース しろねぎ キャベツ	はくさい だいこん なめこ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	605	23.1	16.0	2.6	●五目ひじきについて・・・今日の五目ひじきは名前の通り、5種類の食べ物が入っています。何がはいっているでしょうか？ひじきを食べるのはおもに日本だけです。炒め煮やサラダに使われます。
24	火	パン (乳・卵抜き)		ハニーマスタードチキン	ミネストローネ ジャーマンポテト		とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	はくさい だいこん たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも はちみつ	マスタード あぶら	558	24.5	16.3	2.6	●じゃがいもについて・・・じゃがいもは、「カリウムの王様」と言われるほどカリウムが豊富です。カリウムは体内の不必要な塩分を排出するはたらきがあります。今日は、じゃがいもをたっぷり使ったジャーマンポテトです。
25	水	ごはん		しいらの西京焼き	ふのすまし汁 納豆和え		しいら みぞ なつとう ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ さとう ふ	ノンエッグマヨネーズ	573	25.2	14.1	2.0	●ふについて・・・「ふ」とは、小麦粉を練って洗う作業を繰り返して作られる食べ物です。栄養価の高い食材で、たんぱく質が多く含まれるだけではなく、カルシウムや亜鉛、鉄分、ミネラルも豊富に含まれています。
26	木	ごはん		プルコギ	はくさいのスープ ナムル	いちご シャーベット	ぎゅうにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが いちご にんにく もやし はくさい しろねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	679	28.0	19.7	2.2	●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「とっておき」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。
27	金	ごはん		豆乳コロッケ	とっとり子カレー 花野菜のソテー		とうにゅう ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ カリフラワー キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さつまいも	あぶら	713	21.2	21.4	2.5	●とっとり子カレーについて・・・今日の「とっとり子カレー」には、鳥取県産の豚肉、にんじん、さつまいも、特産物の豆腐竹輪が入っています。地元の恵みをたっぷり使って作ったので味わって食べてください。

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治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。