



2月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター
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

食事と健康のかかわりを知ろう

とつとりしかわはらがつこうきゅうしょく
鳥取市河原学校給食センター鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

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つの基礎食食品群				栄養価				こだて 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)		おもに熟や力の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつし 脂質 g	しきえん 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	ご飯	ご飯	いわし団子	いもこん鍋 うの花の炒り煮		いわし とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう ごぼう しいたけ えだまめ	にんじん たまねぎ だいこん しろねぎ	しょウガ こめ さとう	あぶら じやがいもでんぶん	小学校 中学校 中学校	707 816	26.9 31.1	23.8 27.1	2.1 2.6	★部分献立★…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、焼い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。	こだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
3	火	大山小麦 コッペパン	コッペパン	わかれどりにく 若鶏肉の トマトソースかけ	シチュー たまねぎのマリネ		とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ブロックリーマト	たまねぎ エリンギ はくさい にんにく	コッペパン オリーブあぶら じゃがいもでんぶん さとう	小学校 中学校 中学校	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。毎日の食事を見直し、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気なからだをつくりましょう。	こだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
4	水	ご飯	ご飯	ちくわ 竹輪のごま揚げ	さつまいものみそ汁 こまつな炒め物		ちくわ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	ほうれんどう だいこん にんにく	たまねぎ じゃがいも さとう	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	●さつまいもの野菜について…毎日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。	こだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
5	木	ご飯	ご飯	ぎょうざ	きくらげの中華スープ チャプチエ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんどう しろねぎ	にら にんじん にんにく	キャベツ たまねぎ はるさめ さとう	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。	こだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
6	金	ご飯	ご飯	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 のり とりささみ みそ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	しょウガ はくさい たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいもでんぶん 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。	こだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
9	月	ご飯	ご飯	わかれどりにく 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		とりにく	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ	じいたけ たまねぎ だいこん	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら さといも	小学校 中学校 中学校	647 749	21.6 24.5	20.6 23.3	1.9 2.3	●とりにくについて…とりにくは、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるもどになります。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。	こだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
10	火	きなこ揚げ パン	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 トマト パセリ こまつな	にんじん だいこん キャベツ	たまねぎ トマト キャベツ はくさい	コッペパン あぶら	小学校 中学校 中学校	644 744	24.5 26.8	23.6 26.8	3.0 3.6	★魚の日献立★…毎月10日は、「さかなひの日献立」として、魚を取り入れた献立を提供しています。この月は、「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ど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。	こだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
12	木	ご飯	ご飯	さわらの厚揚げのみそ汁 こんにゃくの甘辛煮	厚揚げのみそ汁 こんにゃくの甘辛煮		さわら あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう さやいんげん こまつな	にんじん さやいんげん じろねぎ こぼう	だいこん はくさい じろねぎ こぼう	こめ しおこうじ こんにゃく さとう	あぶら	597 690	24.1 27.9	15.3 17.3	2.2 2.8	●厚揚げについて…しおこうじは、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、さわらに厚こうじで下味をつけておいしく焼き上げました。	こだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
13	金	ご飯	ご飯	ハートのコロッケ	ハヤシシチュー コールスローサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう トマト	にんじん しめじ えだまめ キャベツ	たまねぎ オーブン パン コーン	こめ こむぎこ パン じやがいも	あぶら オーブン ドレッシング	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、牛の品種や飼い方、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ため、牛乳もあつ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。	こだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
16	月	ご飯	ご飯	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 とりにく	ぎゅうにゅう もずく	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、海うその仲間です。食物繊維が豊富で、生活習慣病を予防する効果があると言われています。今日は、もずくをたっぷり使った、すまじるし汁です。	こだて しゅだい 献立の主題とメッセージ

※本日の食材は河原町産、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。

がつ よていこんだてひょう
2月の予定献立表鳥取市学校給食イメージキャラクター
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 ぱんこう
食事と健康のかかわりを知ろうとつとりしかわはらがつこうきゅうしょく
鳥取市河原学校給食センター鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

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		おもに血 筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)	からだちよし ととのえる(緑)	おもに熟や力の もとになる(黄)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつしつ 脂質 g	しきくえん 食塩 g		
							第1群 たいぐん 第2群 たいぐん	第3群 たいぐん 第4群 たいぐん	第5群 たいぐん 第6群 たいぐん	小学校 561 中学校 645	小学校 21.7 中学校 24.4	小学校 20.3 中学校 22.1	小学校 3.1 中学校 3.7		
17	火	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 チゲンサイ トマト	にんじん にんにく トマト	たまねぎ じゃがいも もやし	コッペパン あぶら	小学校 561 中学校 645	小学校 21.7 中学校 24.4	小学校 20.3 中学校 22.1	小学校 3.1 中学校 3.7	●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、大豆を水につい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	ご飯	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 みそ	ぎゅうにゅう ゆかり キャベツ もやし	にんじん にんにく だいこん しろねぎ	たまねぎ ごぼう こむぎこ さとう	こめ じゃがいも あぶら	676 785	19.8 22.8	21.1 24.6	2.1 2.5	★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。しっかりよく噛んで食べましょう。	
19	木	ご飯	豚肉のスタミナ炒め	キムチスープ パンサンスー	ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう にら	にんじん にんにく たまねぎ だいこん しろねぎ	もやし はくさい さとう ごま はるさめ	こめ あぶら	563 643	22.7 25.7	11.7 12.6	2.3 2.8	★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「ちさんちしょう」とくさん「こんかい」とりけんさん「ぶたにく」の「しらすとうさん」とうふ「いいた」の「かわはらとうさん」とうふ「とき」の「いた」の「豚肉のスタミナ炒め」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	ご飯	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 みそ 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	はくさい だいこん なめこ	こめ こむぎこ あぶら	605 698	23.1 26.6	16.0 18.2	2.6 3.1	●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・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 トマト パセリ	にんじん トマト たまねぎ	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 あぶら	558 659	24.5 28.6	16.3 18.3	2.6 3.2	●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	ご飯	しいらの西京焼き	ふのすまし汁 納豆和え	しいら みそ	ぎゅうにゅう なつとう ポークハム	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	573 661	25.2 29.5	14.1 15.7	2.0 2.4	●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	ご飯	プルコギ	はくさいのスープ ナムル	いちご シャーベット	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょようが 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	679 773	28.0 31.6	19.7 22.1	2.2 2.5	●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	ご飯	豆乳コロッケ	とつとり子カレー 花野菜のソテー	とくにゅう ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう ブタにく とうふちくわ	にんじん ブロッコリー カリフラワー	たまねぎ こむぎこ パン キャベツ	こめ あぶら さつまいも	713 846	21.2 24.9	21.4 25.5	2.5 3.0	●とつとり子カレーについて…今日の「とつとり子カレー」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。