

がつ
2月の予定献立表

よ ていこんだてひょう

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

しよくじ けん こう
食事と健康のかかわりを知ろう

日	曜日	主食 しよくじよく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 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				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
				主菜 しよくさい 主菜	副菜 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	脂質 g	食塩 g	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
2	月	ごはん ご飯		いわし団子 	いもこん鍋 うの花の炒り煮		いわし だいくん とり おから	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん しろねぎ えだまめ ほししいたけ	ごめ さとう さといも こんにやく	あぶら	小学校 716	小学校 27.6	小学校 24.2	小学校 2.2	★節分献立★…明日は節分です。節分の日には、西日本地域中心に、いわしを食べる習慣があります。鬼がいわしのおいさを嫌うと考えられているため魔除けの役割があります。今日はいわしを使用した鹿野センター手作りの団子にしました。節分気分を楽しんで食べてください。
3	火	パン (乳・卵抜き)		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 にんにく エリンギ はくさい	パン さとう じゃがいも	あぶら	653	23.0	23.4	3.3	●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。食べたものが体をつくり、成長を助けたり、病気を予防したりします。毎日の食事を見直し、栄養バランスのよい食事をして元気に過ごしましょう。
4	水	ごはん ご飯		竹輪のごま揚げ	さつまいものみそ汁 こまつなの炒め物		たいちくわ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ	ごめ こめこ さつまいも さとう	ごま あぶら	659	22.5	17.8	3.1	●竹輪について…竹輪は、魚のすり身から作られ竹や棒に巻きつけられ焼いて作られる食べ物です。たんぱく質が豊富に含まれているのが特徴です。竹輪は、「竹に巻いて焼くと真ん中に穴が開いたこと」から名前が付けました。今日はごまをまぶして揚げました。
5	木	ごはん ご飯		ぎょうざ	きくらげの中華スープ チャプチェ		ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく	ごめ こめこ はるさめ さとう	ごまあぶら	590	22.5	13.8	2.4	●チャプチェについて…チャプチェは韓国料理のひとつです。春雨と野菜やお肉と一緒に炒めて作る料理です。チャプは「混ぜる」、チェは「野菜」意味です。つまり野菜をまぜた料理で昔は春雨を使わず野菜だけの料理でした。日本の味付けとの違いを楽しみながら食べてみてください。
6	金	ごはん 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		さば みそ もめんとうふ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし	ごめ でんぶん こめこ さとう	あぶら	638	25.3	19.3	2.4	●さばについて…さばには、たんぱく質が豊富に含まれています。背中が青くおなか白いのが特徴です。日本の海でもよくとれる身近な魚です。煮込んだり焼いたりカレーに入れたり様々な料理にも使われています。今日は竜田揚げにしました。
9	月	ごはん ご飯		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	ほししいたけ たまねぎ しろねぎ だいこん キャベツ	ごめ でんぶん こめこ さとう さといも	あぶら	647	21.6	20.6	2.0	●すまし汁について…給食でなじみのあるすまし汁ですが、名前の由来を考えたことがありますか？すまし汁のすましはにごっていない、とうめいという意味があります。だしをとってしょうゆや塩で薄く味付けをすると汁がにごらずに澄んだ色になります。今日は、さといものすまし汁にしました。
10	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しいらのバジル焼き	ミネストローネ ジャーマンポテト		しいら とり ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル ほうれんそう パセリ	にんにく はくさい トマト たまねぎ	コッペパン じゃがいも こめこマカロニ さとう	あぶら	566	26.2	17.2	3.0	★魚の日献立★…しいらに含まれる脂質には、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりする効果があります。また、たんぱく質や鉄分、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなど、成長期に大切な栄養素も豊富に含まれています。
12	木	ごはん ご飯		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	1食のり	さわら あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん はくさい しろねぎ ごぼう さいやいんげん	ごめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	603	25.4	15.5	2.5	●こんにやくについて…こんにやくは、こんにやくいもをすりつぶし水と混ぜて固めたものです。おでんや鍋料理さしみこんにやくなど様々な料理に使われています。今日は、甘辛煮にしました。つるんとしているのでしっかりかんで食べましょう。
13	金	ごはん 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		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ スイートコーン	ごめ パンこ こむぎ ドレッシング じゃがいも	あぶら	723	19.1	17.7	2.0	●今日の献立について…今日は、生徒のみなさんに「寒い冬を元気に過ごしてほしい」の思いを込めて、ハート型のコロッケを取り入れました。まだまだ寒いですが、春はもう少しです。毎日元気に登校できるといいですね。

※太字の食材は鹿野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。

令和7年度



がつ
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



鳥取市鹿野学校給食センター

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				<div><div></div><div>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					
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 とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	はくさい たまねぎ さやいんげん	こめ ながいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 595 中学校 690	小学校 23.8 中学校 27.6	小学校 16.6 中学校 19.0	小学校 1.9 中学校 2.2	●さけについて・・・さけは世界中で食べられている人気の魚です。日本国内では北海道や東北地方で獲れます。しかし、海水温の上昇や地球温暖化など影響により水揚げ量が減っています。そのため、鮭の価格が高騰しています。自然の恵みに感謝していただきましょう。
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	コンソメスープ 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	にんにく しょうが たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	461 543	16.7 19.3	13.9 15.7	2.5 3.1	●ホワイトソースハンバーグについて・・・今日はハンバーグにホワイトソースを入れた献立にしました。ホワイトソースは本来、小麦粉やバター、牛乳を使って作られますが、今日のホワイトソースは豆乳のみを使用しています。味わって食べてください。
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 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	たまねぎ ごぼう だいこん しろねぎ キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	684 796	19.8 22.6	21.1 24.5	2.2 2.6	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」としてかみごたえのある食材を取り入れています。今月のかみかみ食材は、「ごぼう」、「白玉もち」です。よくかんで食べると、歯やあごを鍛えて強くしたり、だ液の分泌を促して消化を助けたりする効果があります。また、よくかむことで食べ物本来の味がよくわかります。
19	木	ごはん		豚肉のスタミナ焼き	キムチスープ バンサンスー		ぶたにく もめんとうふ チキンハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	もやし はくさいキムチ だいこん たまねぎ しろねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	561 641	22.8 25.9	11.7 12.7	2.6 3.2	●食育の日について・・・毎月19日は食育の日です。この日は、一人一人が食べものに関わるいろんなことなどを考えたり、感謝したりするきっかけの日にしましよう。また、児童生徒のみなさんが少しでも食事づくりの手伝いをしたり、片づけをしたりする機会にしてほしいと思います。
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		かれい みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリーンピース	はくさい だいこん なめこ しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう こめこ	あぶら	605 699	23.2 26.8	15.4 17.4	2.7 3.2	●かれいについて・・・今日のかれいはえてかれいです。主に山陰沖で水揚げされるかれいの1種です。鳥根県や山口県では「きつねがれい」とも呼ばれています。日本海に面する、鳥取県や鳥根県、兵庫県、福井県や石川県などでよく食べられています。
24	火	きなこ 揚げパン		平つくね	ポトフ 野菜のソテー		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん	コッペパン さとう きなこ	あぶら	669 777	19.3 21.7	27.9 31.5	3.1 3.7	●きなこ揚げパンについて・・・今では学校給食人気メニューの揚げパンですが、戦後は栄養価が高く、貴重な食べ物として重宝されていたそうです。戦後の食をとりまく環境が厳しい状態が続く中、子どもたちに栄養をつけさせたいなどの思いから、考え出されたのが揚げパンです。
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 みそ なっとう ポークハム	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ さとう やきふ	ノンエッグ マヨネーズ	573 661	25.2 29.5	14.1 15.7	2.1 2.5	●納豆について・・・納豆は、「ナットウキナーゼ」という酵素を含んでいて、血液を固まりにくくし、さらさらの状態を保ちます。血管をきれいにする「リノール酸」も多く含んでいます。また、食物繊維が豊富なので、おなかの調子を整えます。
26	木	ごはん		プルコギ	はくさいのスープ ナムル		ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく はくさい しろねぎ もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	645 716	27.6 30.7	19.4 21.7	2.3 2.8	●はくさいについて・・・はくさいに黒ごまのような点々を見かけたことはありますか。これは、白菜がもともと持っている色素の一種で、高温や低温など白菜にとってストレスになる栽培環境があった時の反応です。菌やカビではないので食べても問題ありません。
27	金	ごはん		とう乳コロッケ	とっとり子カレー 花野菜のソテー		ぶたにく とうにゅう とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ スイートコーン	こめ じゃがいも さつまいも いちごシャーベット	あぶら	752 885	21.8 25.6	21.4 25.5	2.4 2.9	●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。

※太字の食材は鹿野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。