

令和7年度



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 吉ゆうしょく
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

とつとりししかのがっこう吉ゆうしょく
鳥取市鹿野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				こんなで 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)			からだちようのととのえる(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	しつつ 脂質 g	しづくさん 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	月	ご飯		いわし団子	いもこん鍋 うの花の炒り煮		いわし だいすのはな とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう あか	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	こめ さとう さといも こんにゃく	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。鬼がいわしのにおい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。				
3火	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		とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	にんじん	トマト たまねぎ エリンギ はくさい	パン さとう じゃがいも	あぶら	653 775	23.0 26.2	23.4 26.7	3.3 3.9	●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	水	ご飯		竹輪のごま揚げ	さつまいものみそ汁 こまつなごめ物		たいちくわ みそ ペーコン	ぎゅうにゅう こまつな キャベツ	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ こめこ さつまいも さとう	ごま あぶら	659 733	22.5 24.1	17.8 18.8	3.1 3.3	●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」から名前が付きました。今日はごまをまぶして揚げました。				
5木	木	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 とりにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん	しろねぎ たまねぎ きくらげ にんにく	こめ こめこ はるさめ さとう	ごまあぶら	590 659	22.5 18.8	13.8 14.2	2.4 2.6	●チャプチエについて…チャプチエは韓国料理のひとつです。春雨と野菜やお肉を一緒に炒めて作る料理です。チャプチエは「混ぜる」、チエは「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	金	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 もめんとうふ ささみ	にんじん	しょが たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ あぶら でんぶん こめこ さとう	あぶら	638 740	25.3 29.6	19.3 22.2	2.4 2.7	●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。背中が青くおなかが白いのが特徴です。日本の海でもよくされる身近な魚です。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	月	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		とりにく	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	こめ あぶら でんぶん こめこ さとう	あぶら	647 749	21.6 24.5	20.6 23.3	2.0 2.4	●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いない、とうめいなという意味があります。だしをとつし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	火	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 とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう ほうれんそう バセリ	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 こめこマコロニ さとう	あぶら	566 673	26.2 31.3	17.2 19.7	3.0 3.7	★魚の白献立★…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	木	ご飯		さわらの塩こうじ焼き	厚揚げのみそ汁 こんにゃくの甘辛煮	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 さやいんげん	こめ あぶら しおこうじ こんにゃく さとう	あぶら	603 698	25.4 29.5	15.5 17.4	2.5 3.1	●こんにゃくについて…こんにゃくは、こんにゃ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ゃ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とんで食べましょう。				
13金	金	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	こめ あぶら パンこむぎこ ドレッシング じゃがいも	あぶら	723 808	19.1 21.2	17.7 18.5	2.0 2.4	●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



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 吉ゆうしょく
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

とつとりししかのがっこう吉ゆうしょく
鳥取市鹿野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	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 栄 養 値				こ と だ て 献立の主題とメッセージ
					おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の顔子をととのえる(緑)		おもに熱や冷のもどになる(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					
16	月	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 たまねぎ さやいんげん	はくさい ながいも さとう	こめ 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	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 チンゲンサイ	にんじん たまねぎ もやし	にんにく 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ていますが、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 しそ	たまねぎ ごぼう だいこん でんぶん さとう しろねぎ キャベツ もやし	こめ 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なりたり、た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	ご飯	豚肉のスタミナ焼き	キムチスープ パンサンスー	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 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、一人一人が食べ物に興味を持ったうえで、何でもかんでも関わりいろいろ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ょう。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、片づけをしてしまう機会にしてほしいと思います。		
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	かれい みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん グリンピース	はくさい だいこん でんぶん さとう なめこ しろねぎ キャベツ	こめ あぶら	605 699	23.2 26.8	15.4 17.4	2.7 3.2	●かれいについて…毎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。島根県や山口県では「きつねがれい」とも呼ばれています。日本海に面する、鳥取県や島根県、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 パセリ こまつな	キャベツ たまねぎ だいこん はくさい	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	ご飯	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 ボーカム	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	こまつな たまねぎ しろねぎ キャベツ やきふ	こめ 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」が多く含まれています。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	ご飯	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 ほうれんそう	にんじん たまねぎ しゃぶか にんにく はくさい しろねぎ もやし	こめ 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接し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	ご飯	豆乳コロッケ	とつとり子カレー 花野菜のソテー	いちご シャーベット	ぶたにく とうにゅう とうふちくわ	にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ スイートコーン	こめ じやがいも さつまいも スイートコーン 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「とつておき」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」をご覧いただけます。