

平成30年 2月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

食事と健康のかかわりを知ろう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	木	みそには、食品をおいしくするための働きがあります。濃厚なうま味があるため「こ」がでたり、生臭さを消す、食品を長持ちさせる、香りをつけるなど、毎日の食生活の中で活躍しています。今日は鹿野町産のみそを使い、さけのみそマヨ焼きを作りました。	ごはん		さけのみそマヨ焼き	肉じゃが ほうれんそうのり酢和え		さけ みそ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにく のり	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	小学校 639	29.4	304	2.4
2	金	★節分献立★…節分は立春(2月4日)の前日に行われる年中行事です。豆をまいたり、いわしの頭をひらぎの小枝にさして玄関に飾ったりして災いをはらいます。今日は、節分豆や手巻寿司、梅ふを使用した節分献立にしました。	手巻き寿司		手巻寿司の具	梅ふのすまし汁 牛肉とだいごんの みそ辛炒め	節分豆	ウインナー たまご ぎゅうにく みそ だいご	ぎゅうにく のり わかめ かたくちいわし	にんじん ねぎ とうがらし	たくあん うめ えのきたけ ほくさい だいご しろねぎ	こめ でんぶん なまふ さとう	あぶら	615	23.6	331	2.6
5	月	卵は、体の中で作ることでできない「必須アミノ酸」の9種類すべてをバランスよく含んでいます。さらに、ビタミンやミネラルが豊富なことも特徴です。今日は鳥取市産の卵を焼いてベーコンエッグにしました。	大山小麦 うずまきパン		ベーコンエッグ	ブロッコリーと白ねぎの ポタージュ らっきょうサラダ		たまご ベーコン とり ローズハム	ぎゅうにく	パセリ にんじん ブロッコリー	コーン しろねぎ たまねぎ しめじ らっきょう キャベツ	コッペパン じゃがいも こめこ	バター ドレッシング	699	27.3	389	3.4
6	火	白ねぎは、鳥取県の特産品です。白ねぎにごまを入れて白ねぎソースを作りました。鹿野町でも多く栽培されていて、給食では鹿野町産の白ねぎを使用しています。白ねぎに含まれる「アリシン」には、体を温める働きがあります。	ごはん		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	なめこのみそ汁 わかめとたこの酢の物		とり とうふ みそ たこ	ぎゅうにく わかめ	にんじん ねぎ	しろねぎ なめこ ほくさい だいご	こめ さとう	あぶら ごま	582	27.4	350	2.5
7	水	今日のムニエルには、鳥取港で水揚げされた新鮮なたらを使用しています。たらは、脂肪分が少なく味にくせのない白身魚です。かまぼこなどの練り製品の原料としても利用されています。	ごはん		たらムニエル	わかめスープ じゃがいもと チンゲンサイの炒め物		たら ベーコン	ぎゅうにく わかめ	パセリ にんじん たら チンゲンサイ	もやし しろねぎ しいたけ	こめ むぎこ じゃがいも しらたき	バター ごま あぶら	611	23.9	310	2.6
8	木	★かみかみ献立★…8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、鳥取県産の牛肉とナッツを使って、かみこたえのあるかみかみ牛肉を作りました。今日は特によくかむことを意識して、味わって食べてください。	ごはん		かみかみ牛肉	はくさいとだいごんの キムチスープ チャプチェ		ぎゅうにく だいご みそ とうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにく	とうがらし にんじん ほうれんそう	にんにく ほくさい だいご しろねぎ エリンギ たまねぎ	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら アーモンド ごまあぶら	666	27.5	351	2.7
9	金	今日の主食は、しょうがそばろごはんです。鹿野町産のきぬむすめにし、しょうがを入れた調味液で作ったそばろを炊き込みました。しょうがの香りが効いた一品です。	しょうが そばろごはん		さばのピリ辛焼き	ゆばのみそ汁 いかとだいごんの べっこう煮		とり さば ゆば みそ いか	ぎゅうにく わかめ	にんじん とうがらし	しょうが にんにく たまねぎ なし だいご えのきたけ しろねぎ えだまめ	こめ さとう こんにやく	あぶら	633	30.7	305	3.5
13	火	豚肉は他の肉類に比べ、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ごはんなどに含まれている糖質をエネルギーに変える働きがあります。今日はごはんがすすむ豚キムチを作りました。	小麦 ごはん		豚キムチ	きのこスープ 大学いも		ぶた たまご	ぎゅうにく	とうがらし にんじん にんじん	キャベツ はくさい にんにく えのきたけ きくらげ だいご しろねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ さつまいも	あぶら ごま	694	22.9	310	1.9
14	水	今日の主菜は、鳥取市福部町が特産のらっきょうを使ったコロッケです。福部町で生産されているらっきょうは、種え付けから出荷まで、1球1球といねいに取り扱われています。らっきょうは血液をサラサラにする効果やかぜの予防効果もあります。	ごはん		らっきょうコロッケ	はくさいのぼかぼかスープ キャベツのツナ炒め	チョコ カップ ケーキ	ローズハム シーチキン たまご	ぎゅうにく	にんじん ねぎ ほうれんそう	らっきょう はくさい もやし しょうが キャベツ だいご	こめ じゃがいも むぎこ パン さとう チョコ	あぶら	705	21.5	303	2.1
														815	24.5	313	2.4

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。

平成30年 2月 学校給食予定献立表 その2



【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

食事と健康のかかわりを知ろう!



日曜日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
15	木	今日は、鳥取県産の紅ずわいがにを使って、かにずしを作りました。かにには、たんぱく質が多く含まれていて、うま味がたくさんつまっています。日本海の恵みを味わいましょう。	かに飯		豚肉の塩こうじ焼き	けんちんみそ汁 こまつなのごま和え	かに たまご ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん こまつな	だいこん だいこん ごぼう しろゆぎ はくさい もやし	ごめ さとう しおこうじ さといも こんにやく	あぶら ごま	小学校 617	27.8	381	3.1	
16	金	いかは日本人に人気があり、特に鳥取県では全国で4番目に多くいかを食べているといわれています。今日は、鳥取港で水揚げされたすめいかを、かみごたえのあるフライにしました。	ごはん		いかのフライ	カレーシチュー 海そうサラダ	いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろゆぎ にんにく なし だいこん キャベツ	ごめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	737	23.2	306	2.9	
19	月	★ふるさと鳥取お宝献立★…2月の鳥取お宝食材は、『牛乳』です。鳥取県には酪農家が123件あり、草づくりや主づくりからこだわって、生産されています。	こめ 米粉パン		照り焼きチキンの 鳥取タルタルのせ	スープスパゲッティ ほうれんそうのソテー	エクレア とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが らっきょう たまねぎ エリンギ しめじ にんにく キャベツ コーン	こめ こパン さとう スパゲッティ エクレア	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	725	32.5	367	3.0	
20	火	切干大根は、細長く切っただいこんを乾燥させることにより、甘みと風味が増し、長く保存ができるように工夫された日本の伝統的な保存食です。今日は鹿野町産のものを使用しています。	ごはん		はまちのごま焼き	かきたま汁 切干大根のソース炒め	はまち たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ しろゆぎ きりぼしだいこん たまねぎ	ごめ さとう	ごま あぶら	668	31.1	345	2.6	
21	水	かぶは春の七草のひとつで「すずな」ともいれ、古くから食べられている野菜です。かぶの根には「ジアスターゼ」や「アミラーゼ」といった消化を助ける成分が多く含まれています。	ごはん		納豆ボール	かぶのスープ ブロッコリーのサラダ	なつとう ぎゅうにく ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	ねぎ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	コーン はくさい かぶ えのきたけ キャベツ	ごめ でんぶん	あぶら	638	23.2	308	2.0	
22	木	筋肉マン丼の具には、たんぱく質の多い牛肉や豚肉、卵を使用しています。たんぱく質は、血や筋肉など体をつくるもとになる栄養素です。今日もしっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。	筋肉マン丼		筋肉マン丼の具	のっぺい汁 三色和え	ぎゅうにく ぶたにく たまご かまぼこ ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ しょうが えのきたけ はくさい しろゆぎ もやし	ごめ むぎ さとう でんぶん しらたまもち	あぶら ごまあぶら	636	27.6	295	2.7	
23	金	もずくは、他の海そうに巻きついて成長するため、「も付く」が名前の由来です。食物繊維、カルシウムを豊富に含むもずくを、今日はみそ汁にたっぷり使用しています。	ごはん		はたはたのから揚げ	もずく豚汁 きんぴらごぼう	はたはた ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん	だいこん はくさい ごぼう えだまめ	ごめ でんぶん こむぎ こんにやく	あぶら ごま	596	22.8	302	2.4	
26	月	★防災献立★…今日のシチューは、災害などの緊急時に学校給食で使用できるよう備蓄している「緊急シチュー」です。これは、火と水が使えなくても用意できます。改めて、防災について考える機会にしましょう。	大山小麦 コッペパン		豆腐ハンバーグの ケチャップ ソースかけ	緊急シチュー キャベツの カシューナッツ炒め	おから ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら カシューナッツ	706	25.7	308	3.9	
27	火	清見オレンジは温州みかんとオレンジを交配して誕生したものです。温州みかんの甘みとオレンジの香りを受け継いだ魅力あふれるフルーツを味わってください。	ゆかりご飯		あじの香草焼き	とりっこ汁 おからの炒り煮	あじ とりにく みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ しろゆぎ ごぼう ほししいたけ	ごめ さつまいも こんにやく さとう きよみオレンジ	あぶら	622	26.4	323	2.8	
28	水	★かみかみ献立★…8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、麦ご飯やから揚げ、八宝菜(い)かなどを取り入れました。よくかむと、血液の流れがよくなり、脳へ酸素や栄養がどんどん運ばれて、脳の働きがよくなります。	むぎ 麦ご飯		わかどり肉のから揚げ	八宝菜 杏仁フルーツ	とりにく ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ のり みかん パイナップル	ごめ むぎ こむぎ でんぶん あんぱん ごぼう	あぶら	767	32.3	285	1.5	
													912	37.3	298	1.7	

太字は、鹿野町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシビがご覧いただけます。