



2月の予定献立表



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				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)		おもに体の調子をとのえる(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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	金	ご飯		いわしの梅煮	すいとん くきわかめのきんぴら	節分豆	いわし ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな とうがらし	うめ しいたけ だいこん れんこん	ごはん すいとん さとう	あぶら	小学校 679	小学校 24.7	小学校 19.2	小学校 2.5	<p>献立の主題とメッセージ</p> <p>★節分献立★・・・古くから、季節の変わり目である節分には邪気(鬼)が生じると考えられ、鬼を追い払う儀式として豆まきをしたり、糰いわしを飾ったりする習わしがあります。今日は節分にちなみ、節分豆やいわしを取り入れた献立にしました。</p> <p>●はくさいについて・・・原産地は中国北部で、日本では明治時代から作られるようになりました。体の抵抗力を高め、風邪予防に効果があるビタミンCや、止血したり骨を丈夫にしたりするビタミンKを多く含みます。最もおいしい旬の時期は、寒さが増してくる11月頃から2月頃です。</p> <p>●チャプチェについて・・・柔らかく戻した唐麵(タンミョン)と呼ばれるさつまいもでんぷんから作られる春雨と、細切りにした肉や野菜、きのこをごま油で炒めた韓国料理の一つです。給食では、北海道産のじゃがいもでんぷんから作られた春雨を使って作ります。</p> <p>●ミネストローネについて・・・トマトを使ったイタリアの野菜スープです。細かく刻んだ野菜をたっぷり入れるのが一般的ですが、特に決まったレシピはなく、家庭によって様々です。トマトの赤色のもとであるリコピンは、健康を保持し、体の調子を整えます。</p> <p>●みそについて・・・大豆や米などの穀物に塩と麹を加えて発酵させた、日本の伝統食品の一つです。日本の基本調味料「さしすせそ」の「そ」にあたり、日本各地で特有のみそが作られています。給食では、鳥取県産の大豆で作られたみそを使っています。</p> <p>★かみかみ献立★・・・鳥取市では、毎月8のつく日を「かみかみ献立」とし、かみごたえがあり歯に良いとされる食べものを取り入れた給食にしています。今日は、鳥取県産のいかで作られた「いか団子」や、食物繊維たっぷりのごぼうやれんこんなどの「根菜」を使った献立です。</p> <p>●さといもについて・・・鳥取市河内では、学校給食用にさといもを計画栽培しています。10月～12月にかけて収穫されたさといもは、冷凍加工して、1年を通して学校給食に使います。特有のぬめりは、免疫力を高め、胃や腸を守り、肝臓の働きを強めてくれます。</p> <p>●たらについて・・・漢字で書くと魚鱗に雪と書くように、寒い冬においしい旬の時期を迎える魚です。「たらふく食べる」という言葉は、たらのお腹のようになるまでいっぱい食べる様子を表しています。給食で人気の「たらのフライ」は、鳥取港で水揚げされたたらを使っています。</p> <p>●ブロッコリーについて・・・花のつぼみを食べる花野菜の一つです。花が咲くための栄養素がつぼみの中に詰まっています。特に、疲労回復や風邪予防に効果的なビタミンCが多く含まれています。鳥取県では、大山の黒土で作られた大山ブロッコリーが多く生産されています。</p>
4	月	ご飯		砂丘らっきょうのピリ辛そば	厚揚げのみそ汁 はくさいの煮びたし		ぶたにく ぎゅうにく あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし	らっきょう たまねぎ しょうが だいこん しろねぎ はくさい しめじ	ごはん さといも でんぷん さとう	あぶら	小学校 621	小学校 22.8	小学校 15.8	小学校 2.4	
5	火	ご飯		さばの塩焼き チャプチェ	わかめスープ		さば ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい しろねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにく	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら	小学校 634	小学校 28.6	小学校 17.7	小学校 2.7	
6	水	大山小麦 コッペパン		かぼちゃコロッケ	冬野菜のミネストローネ キャベツのベーコン炒め		ぶたにく とうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ こまつな ほうれんそう ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ かぶ にんにく キャベツ エリンギ	コッペパン パンこ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	小学校 589	小学校 20.0	小学校 23.0	小学校 3.1	
7	木	ご飯		はまちの照り焼き チンゲンサイのアーモンド和え	五目みそ煮		はまち ぶたにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん えだまめ しょうが もやし	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	アーモンド	小学校 665	小学校 27.3	小学校 17.9	小学校 1.8	
8	金	ご飯		若鶏肉のから揚げ 根菜の炒め煮	いか団子のすまし汁		とりにく いかだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい しめじ だいこん ごぼう れんこん	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 697	小学校 26.9	小学校 23.6	小学校 2.1	
12	火	ご飯		豚肉のねぎ塩炒め さといもの煮物	豆腐のみそ汁		ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ エリンギ にんにく はくさい えのきたけ グリーンピース	ごはん さとう さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	小学校 628	小学校 25.2	小学校 17.1	小学校 2.3	
13	水	米粉パン		たらのフライ	ポトフ ほうれんそうのソテー		たら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	だいこん しめじ キャベツ	こめこパン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	小学校 609	小学校 29.3	小学校 21.3	小学校 3.1	
14	木	ご飯		デミグラスソース ハンバーグ	リボンマカロニのスープ ブロッコリーのサラダ	ガトーショコラ	とりにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ はくさい しろねぎ もやし	ごはん さとう マカロニ ガトーショコラ	ドレッシング	小学校 721	小学校 23.8	小学校 20.5	小学校 2.3	
													小学校 811	小学校 27.0	小学校 22.6	小学校 2.6	

※太字の食材は鳥取市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。



2月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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)		おもに体の調子をとのえる(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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
15	金	ごはん		さわらのごまみそかけ	もずくとなめこのすまし汁 炒りどり		さわら みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	なめこ だいこん たけのこ	ごはん さとう ごま	あぶら ごま	小学校 626	小学校 23.8	小学校 17.7	小学校 2.2	●さわらについて・・・魚鱈に春と書いて「鱈」と読むことから、春の魚として知られていますが、実は、脂がのって一番おいしいのは冬です。脂には、血液をサラサラにし、頭の働きを良くするDHAやEPAが多く含まれています。たんぱく質や鉄分、ビタミンDなど成長期に必要な栄養素も豊富です。
18	月	ごはん		お好み平つくね	けんちん汁 ながいものうま煮		とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ ごぼう しいたけ	ごはん さとう こんにやく ながいも		小学校 624	小学校 20.8	小学校 16.8	小学校 2.3	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことは、味覚の発達、肥満防止、むし歯予防など、体に良い効果がたくさんあります。今日は、ごぼうやこんにやく、しいたけなどのかみごたえのある食品や、歯の成分となるカルシウムが豊富な豆腐を使ったけんちん汁です。
19	火	★ 星空舞 ごはん ★		はまちのしょうがだれかけ	親がにのみそ汁 こまつなのそぼろ炒め		はまち おやかに みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし	しょうが だいこん はくさい しろねぎ もやし にんにく たまねぎ	ごはん さとう ごま でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 688	小学校 26.9	小学校 22.4	小学校 2.3	★とっとりふるさと探検献立～親がに～★・・・今月のふるさと探検食材は、鳥取港で水揚げされた「親がに」です。山陰地方では、ズワイガニの雄を「松葉がに」、雌を「親がに」と呼び、親しんでいます。今日のご飯は、鳥取県の豊かな自然が育んだ米の新品種「星空舞」を使っています。
20	水	だいせんこむぎ コッペパン		フランクフルトのチリソースかけ	きのこのスープスパゲッティ ビーンズサラダ		とりにく ベーコン だいず きんときまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ エリンギ えだまめ キャベツ	コッペパン さとう でんぶん スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ	小学校 638	小学校 27.5	小学校 23.9	小学校 4.0	●きのこについて・・・鳥取県は、「きのこ王国」と言われるほどきのこの栽培が盛んです。特に鳥取市には、きのこ専門の研究機関である「日本きのこセンター」があります。きのこには、お腹の調子を良くする食物繊維や、カルシウムの吸収を助けて骨や歯を丈夫にするビタミンDが豊富です。
21	木	ごはん		ホイコーロー	わかめとふのみそ汁 大学いも		ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな とうがらし	キャベツ にんにく たまねぎ しろねぎ	ごはん あぶら でんぶん ふ さつまいも さとう		小学校 743	小学校 23.5	小学校 18.7	小学校 2.0	●ホイコーローについて・・・本来は、「肉を塊のままゆでて薄切りにしてから、鍋に戻して調理する」という意味をもつ中国料理です。給食では、豚肉をにんにくと炒め、キャベツなどの野菜を加えてから、トウバンジャンとテンメンジャンでピリ辛の味をつけました。
22	金	ごはん		あじの煮付け	吉野汁 高野豆腐のたまごとし		あじ こうやどうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きぬさや	はくさい だいこん しろねぎ	ごはん さとう さとう でんぶん		小学校 612	小学校 27.5	小学校 13.9	小学校 2.4	●高野豆腐について・・・豆腐を凍らせて乾燥させた、日本の伝統的な保存食品です。高野山で作られ始めたことから、高野豆腐と呼ばれます。「畑の肉」ともいわれる大豆からできているため、たんぱく質やカルシウム、鉄分が豊富に含まれています。
25	月	ごはん		照り焼きチキン	カレーシチュー ブロッコリーとひじきのサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく なし キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく		小学校 686	小学校 24.0	小学校 18.4	小学校 2.4	●ひじきについて・・・旬は春ですが、乾燥して常備し、1年中おいしく食べられる海草です。歯や骨をつくるカルシウム、お腹の調子を良くする食物繊維、血液の循環を正常に保つマグネシウムが豊富です。油と相性がいいので、炒め煮にしたり、ドレッシングで和えたりするのがおすすめです。
26	火	ごはん		赤がれのらっきょう南蛮	さつまい うの花の炒り煮		とりにく みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん とうがらし	うっきょう ごぼう はくさい だいこん ほしいたけ グリーンピース	ごはん さとう ごま でんぶん さつまいも	あぶら	小学校 661	小学校 26.1	小学校 16.1	小学校 2.3	●うの花について・・・おからは、ウツギの小さな白い花に似ていることから「うの花」とも呼ばれます。大豆から豆腐を作るときにできるもので、大豆の栄養素である食物繊維やカルシウム、たんぱく質を多く含みます。鳥取県産の大豆からできたうの花です。
27	水	だいせんこむぎ コッペパン		チリコンカン	かぶのスープ ジャーマンながいも		だいず ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん トマト	たまねぎ かぶ にんにく キャベツ しめじ エリンギ ながいも	コッペパン あぶら でんぶん ながいも		小学校 568	小学校 25.7	小学校 20.9	小学校 3.4	●ながいもについて・・・鳥取県の特産品の一つである「砂丘ながいも」は、北栄町の砂丘地帯で作られています。「砂丘ながいも」と粘りの強い「いちょういも」とをかけたあわせた「ねばりっこ」は、アクが少なく、甘みがあります。カロリーは控えめで、鉄分、カリウム、食物繊維をバランスよく含んでいます。
28	木	ごはん		いわしのフライ	冬野菜のみそ汁 切干大根のごま和え		いわし みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう こまつな	はくさい たまねぎ しろねぎ もやし きりほしだいこん	ごはん あぶら パンこ ごま こむぎこ さとう		小学校 657	小学校 23.1	小学校 18.5	小学校 2.3	★かみかみ献立★・・・今月3回目となる「かみかみ献立」の日です。今日は、かみごたえのある切干大根や、歯の成分となるカルシウムが豊富ないわし、丈夫な歯を作るために必要なビタミンが多く含まれている冬野菜をたくさん取り入れました。あごをしっかり動かし、よくかんで食べましょう。

※太字の食材は鳥取市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。