



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

鳥取市立第一学校給食センター



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				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					
3	月	ごはん		いわしのかば焼き	だいこんのみそ汁 こまつなの煮びたし	せつぶんまめ 節分豆	いわし みそ だいず	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しょうが しろねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 654	小学校 25.1	小学校 20.4	小学校 2.5	★節分献立★ 節分とは、「季節を分ける」という意味の言葉です。季節の変わり目に、悪いもの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ことで、一年間の健康を願います。今日は節分にちなみ、節分豆やいわしのかば焼きを献立に取り入れました。	
4	火	ごはん		ぎょうざ	はるさめスープ チンゲンサイのオイスターソース炒め		ぶたにく とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう にんじん にら チンゲンサイ	はくさい たまねぎ キャベツ しょうが	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら	小学校 570	小学校 18.7	小学校 12.9	小学校 1.5	●立春について…立春とは、暦上で春が始まる日のことです。春にちなんで今日は「はる」が付く食べ物を1つ使っています。その食べ物は、緑豆やじゃがいもでんぷんから作られていて、つるんとしたのどごしをしています。どの食べ物が探してみてください。	
5	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ミートボール	ポトフ ブロッコリーのサラダ		ぶたにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	ドレッシング	小学校 572	小学校 24.4	小学校 20.6	小学校 2.8	●ポトフについて…フランス語で「火にかけた鍋」という意味をもつポトフですが、日本では煮込み料理として親しまれています。今日はじゃがいもやエリンギなど、ビタミンを豊富に含む食材を煮込みました。野菜のうま味を味わいましょう。	
6	木	ごはん		まぐろカツ	ぶたじる 豚汁 こもく 五目ひじき		まぐろ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ねぎ	にんじん ごぼう グリーンピース たまねぎ	ごはん パンこ さつまいも さとう こむぎこ	あぶら	小学校 656	小学校 21.3	小学校 19.5	小学校 1.8	●ひじきについて…ひじきは、日本海に広く分布する海そうです。葉の部分である「芽ひじき」と、茎の部分である「長ひじき」があります。栄養素が豊富で、貧血予防の効果がある鉄分や、骨や歯を丈夫にするカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。	
7	金	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが炒め	しゅんぎくのすまし汁 さやいんげんのごま和え		ぶたにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ねぎ	にんじん しゅんぎく さやいんげん	たまねぎ キャベツ しょうが だいこん えのきたけ	ごはん さとう ごま ふ	あぶら ごま	小学校 541	小学校 21.2	小学校 11.8	小学校 1.7	●しゅんぎくについて…日本では野菜として食べますが、ヨーロッパでは花が美しいことから観賞用として栽培されることが多いです。独特の香りがありますが、この香りの成分には食欲を増進させたり、おなかの調子を整えたりする働きがあります。
10	月	ごはん		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	ふるさと探検カレースープ たまねぎのマリネ		さわら とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ きゅうり しろねぎ しょうが	ごはん さとう さとう	オリーブあぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 624	小学校 24.0	小学校 16.6	小学校 1.9	★魚の日献立★ 毎月10日は「魚の日献立」です。今日は漢字で「魚」へんに「春」と書く魚「さわら」をマヨネーズ焼きにしました。さわらのノンエッグマヨネーズ焼き、ふるさと探検カレースープ、たまねぎのマリネは、鳥取市のホームページで作り方を動画で紹介しています。ぜひ見てみてください。	
12	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハンバーグ	グリーンポタージュ マカロニサラダ		とりにく ぶたにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	小学校 655	小学校 24.8	小学校 24.1	小学校 3.2	●グリーンポタージュについて…今日のポタージュは、ブロッコリーをすりつぶしたペーストを加えて、淡い緑色にしました。ブロッコリーは冬が旬の野菜で、風邪を予防するビタミンCや、目や皮膚の健康を保つカロテンを多く含んでいます。	
13	木	ごはん		さばの香味だれかけ	キャベツたっぷりみそ汁 だいこんのうま煮		さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ こまつな	しろねぎ だいこん しょうが キャベツ グリーンピース えのきたけ	ごはん さとう でんぶん さつまいも		小学校 625	小学校 24.5	小学校 20.3	小学校 2.3	●キャベツについて…11月から3月ごろに収穫されるキャベツを「冬キャベツ」といいます。4月から6月ごろに収穫される「春キャベツ」に比べて、葉の色が薄く中身がぎゅっと詰まっているのが特徴です。葉がしっかりしていて崩れにくく、加熱することで甘みが出ます。	
14	金	ごはん		ハートのコロッケ	いろどりスープ トマトビーンズ		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にんじん パセリ トマト	はくさい しめじ だいこん たまねぎ スイートコーン	ごはん パンこ さとう こむぎこ じゃがいも さつまいも	あぶら	小学校 678	小学校 19.4	小学校 21.2	小学校 1.8	●ハートのコロッケについて…ハートの形をしたコロッケに、さつまいもとじゃがいもが入っています。甘みを感じるスイートなコロッケです。さつまいもやじゃがいもは炭水化物が豊富なので、体や脳のエネルギーになります。午後からも勉強に集中し、元気に過ごしましょう。	

※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。

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

鳥取市立第一学校給食センター



日曜日	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とのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
17	月	ごはん	牛乳	ちくわいそべあげ 竹輪の磯辺揚げ	ながいも汁 きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め	デザートほか	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	たんぱく質	脂質	食塩	<p>献立の主題とメッセージ</p>			
							ちくわ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はくさい もやし ごはん あぶら	はくさい もやし ごはん あぶら	662	23.9	17.7	2.7	<p>●切干大根について…切干大根は、収穫した大根をきれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させて作ります。加工することで長期保存が可能となり、カルシウムや鉄分、ビタミンなどの栄養素が凝縮されます。</p>		
18	火	ごはん	牛乳	にくしのだ 肉信田のあんかけ	わかめのすまし汁 れんこんのみそ煮	デザートほか	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	たんぱく質	脂質	食塩	<p>★かみかみ献立★…8のつく日は「かみかみ献立」の日です。かむ回数が増えるように、歯ごたえのあるれんこんや、弾力のあるこんにやくを取り入れています。よくかむことは、だ液の分泌を促し、むし菌の予防につながります。よくかんで、味わって食べましょう。</p>			
							とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな グリンピース でんぶん	だいこん れんこん さとう こんにやく	605	19.8	16.9	2.3	<p>★とっとりふるさと探検献立～沖ぎす～★…今月のとっとりふるさと探検食は「沖ぎす」です。沖ぎすは、きすに似ていますが、別の種類の魚です。白身でクセがなく、うまみがたっぷりです。今日は鳥取港で水揚げされた沖ぎすをフライにしました。</p>		
19	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	おき 沖ぎすのフライ	しろねぎスープ らっきょうサラダ	デザートほか	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	たんぱく質	脂質	食塩	<p>★とっとりふるさと探検献立～沖ぎす～★…今月のとっとりふるさと探検食は「沖ぎす」です。沖ぎすは、きすに似ていますが、別の種類の魚です。白身でクセがなく、うまみがたっぷりです。今日は鳥取港で水揚げされた沖ぎすをフライにしました。</p>			
							おきぎす	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ らっきょう キャベツ	594	22.9	23.6	2.7	<p>●デジブルコギについて…デジブルコギとは、「豚肉を焼いたもの」という意味です。ブルコギとの違いは、牛肉ではなく、豚肉を使うところにあります。豚肉は、疲労回復を助けるビタミンB群を多く含みます。たまねぎなどの香りの強い野菜と調理することで疲労回復効果が高まります。</p>		
20	木	ごはん	牛乳	デジブルコギ	キムチスープ ナムル	デザートほか	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	たんぱく質	脂質	食塩	<p>●梅について…梅は今の時期に開花し、紅や白の花を咲かせます。梅には、花を楽しむ観賞用のものと、実を食べる食用のものがあります。梅の酸っぱさである成分のクエン酸には食欲増進、免疫力アップ、殺菌効果などがあるといわれています。</p>			
							ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	キャベツ もやし ごはん さとう でんぶん	595	24.7	15.3	2.3	<p>●トウバンジャンについて…トウバンジャンとは中国四川地方で使われている、そら豆、塩、赤唐辛子、こうじなどを加えて発酵させたみそです。唐辛子の辛み成分「カプサイシン」には、代謝を良くして体を温める効果があります。今日のホイコーローの味付けにトウバンジャンを使っています。</p>		
21	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮	こうや豆腐 高野豆腐のみそ汁 じゃがいものそぼろ炒め	デザートほか	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	たんぱく質	脂質	食塩	<p>●マーメレードについて…いよかんや夏みかんなどの柑橘類を皮ごと使って作られたジャムの一種です。ほのかな苦みがあり、ほどよい甘ささわやかな酸味が肉料理によく合います。今日は、マーメレードを使った漬けたれで鶏肉に下味をつけて焼きました。</p>			
							いわし こうや豆腐 みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	うめ はくさい じゃがいも えのきたけ	631	24.3	18.9	1.8	<p>●マーメレードについて…いよかんや夏みかんなどの柑橘類を皮ごと使って作られたジャムの一種です。ほのかな苦みがあり、ほどよい甘ささわやかな酸味が肉料理によく合います。今日は、マーメレードを使った漬けたれで鶏肉に下味をつけて焼きました。</p>		
25	火	ごはん	牛乳	はるま 春巻き	もずくスープ ホイコーロー	デザートほか	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	たんぱく質	脂質	食塩	<p>●のりについて…のりは、約1300年前の飛鳥時代から食べられていたといわれています。のりには、貧血を予防する鉄分や、体の調子を整えるビタミン類、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。</p>			
							ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん えのきたけ キャベツ たまねぎ	579	18.4	17.1	1.9	<p>●のりについて…のりは、約1300年前の飛鳥時代から食べられていたといわれています。のりには、貧血を予防する鉄分や、体の調子を整えるビタミン類、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。</p>		
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	マーメレードチキン	ふゆやさい 冬野菜のコンソメ煮 ナポリタン	デザートほか	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	たんぱく質	脂質	食塩	<p>●のりについて…のりは、約1300年前の飛鳥時代から食べられていたといわれています。のりには、貧血を予防する鉄分や、体の調子を整えるビタミン類、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。</p>			
							とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく エリンギ しょうが たまねぎ かぶ はくさい スパゲッティ スイートコーン	592	27.5	20.5	2.9	<p>●のりについて…のりは、約1300年前の飛鳥時代から食べられていたといわれています。のりには、貧血を予防する鉄分や、体の調子を整えるビタミン類、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。</p>		
27	木	ごはん	牛乳	はまちのみそがらめ	いももちのすまし汁 あつあつ 厚揚げの煮物	デザートほか	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	たんぱく質	脂質	食塩	<p>●のりについて…のりは、約1300年前の飛鳥時代から食べられていたといわれています。のりには、貧血を予防する鉄分や、体の調子を整えるビタミン類、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。</p>			
							はまち みそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ でんぶん じゃがいも さとう こんにやく	707	26.1	23.6	1.9	<p>●のりについて…のりは、約1300年前の飛鳥時代から食べられていたといわれています。のりには、貧血を予防する鉄分や、体の調子を整えるビタミン類、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。</p>		
28	金	ごはん	牛乳	ハムステーキ	カレーシチュー かみかみごぼうサラダ	デザートほか	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	たんぱく質	脂質	食塩	<p>★かみかみ献立★…今月2回目の「かみかみ献立」の日です。今日の「かみかみごぼうサラダ」には、キャベツ、にんじん、ごぼうなど、かみかみごぼうの野菜が入っています。一口30回を目標に、しっかりかんで食べましょう。</p>			
							とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ	ごはん じゃがいも ごまドレッシング	695	22.8	22.1	2.3	<p>★かみかみ献立★…今月2回目の「かみかみ献立」の日です。今日の「かみかみごぼうサラダ」には、キャベツ、にんじん、ごぼうなど、かみかみごぼうの野菜が入っています。一口30回を目標に、しっかりかんで食べましょう。</p>		

※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。