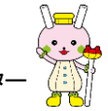
令和6年度

なっしちゃん

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**

鳥取市立第二学校給食センター



TORIきゅうちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
3	月	ご飯		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	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 はくさい だいこん もやし **しょうが** **しろねぎ**	**ごはん** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 654 中学校 752	小学校 25.1 中学校 28.6	小学校 20.4 中学校 23.2	小学校 2.5 中学校 3.1	**★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、柊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	ご飯		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 ねぎ	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	570 659	18.7 22.0	12.9 14.6	1.5 2.0	●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、緑豆やじゃがいもの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。どの食べ物か探してみてください。
5	水	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		とりにく 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 でんぷん じゃがいも	ドレッシング	572 655	24.4 27.2	20.6 22.2	2.8 3.3	●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	ご飯		まぐろカツ	豚汁 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	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう グリンピース 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	656 792	21.3 25.4	19.5 24.1	1.8 2.2	●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	ご飯		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	ぎゅうにゅう	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 ふ	あぶら ごま	541 617	21.2 24.1	11.8 12.7	1.7 2.2	●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	ご飯		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** **さといも** さとう	オリーブあぶら ノンエッグ マヨネーズ	624 717	24.0 27.7	16.6 18.5	1.9 2.2	**★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	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	655 773	24.8 29.0	24.1 27.8	3.2 3.9	●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	ご飯		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	にんじん こまつな	**しろねぎ** だいこん **しょうが** キャベツ グリンピース えのきたけ	**ごはん** さとう でんぷん **さつまいも**		625 726	24.5 28.2	20.3 23.1	2.3 2.7	●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	ご飯		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	678 746	19.4 21.4	21.2 22.1	1.8 2.1	●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。

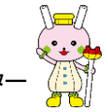
令和6年度

なっしちゃん

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**

鳥取市立第二学校給食センター


TORIきゅうちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
17	月	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	ながいも汁 切干大根のソース炒め		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 なめこ　キャベツ **しろねぎ**　えだまめ きりぼしだいこん	**ごはん** こむぎこ ながいも	あぶら	小学校 662 中学校 729	小学校 23.9 中学校 25.8	小学校 17.7 中学校 18.1	小学校 2.7 中学校 3.0	●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。
18	火	ご飯		肉信田のあんかけ	わかめのすまし汁 れんこんのみそ煮		とりにく　みそ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん れんこん グリンピース たまねぎ	**ごはん**　こむぎこ さとう でんぷん こんにゃく		605 675	19.8 21.2	16.9 18.0	2.3 3.0	**★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、弾力のあるこんにゃ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、むし歯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。
19	水	大山小麦コッペパン		沖ぎすのフライ	白ねぎスープ らっきょうサラダ	毎月19日は食育の日	**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	コッペパン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	594 719	22.9 26.9	23.6 28.0	2.7 3.4	**★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材は「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。
20	木	ご飯		デジプルコギ	キムチスープ ナムル		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 たまねぎ　だいこん **にんにく** はくさいキムチ	**ごはん** さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	595 684	24.7 28.8	15.3 17.4	2.3 2.6	●デジプルコギについて…デジプルコギとは、「豚肉を焼いたもの」という意味です。プルコギとの違いは、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。
21	金	ご飯		いわしの梅煮	高野豆腐のみそ汁 じゃがいものそぼろ炒め		いわし こうやどうふ 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 えのきたけ	**ごはん** じゃがいも	あぶら	631 696	24.3 27.3	18.9 19.0	1.8 2.1	●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。
25	火	ご飯		春巻き	もずくスープ ホイコーロー		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	**ごはん**　こむぎこ こめこ さとう でんぷん	あぶら	579 683	18.4 20.9	17.1 20.5	1.9 2.4	●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。
26	水	大山小麦コッペパン		マーマレードチキン	冬野菜のコンソメ煮 ナポリタン		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 スイートコーン	コッペパン マーマレード スパゲッティ	あぶら	592 705	27.5 32.4	20.5 23.5	2.9 3.5	●マーマレードについて…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、ほどよい甘さとさわやかな酸味が肉料理によく合います。今日は、マーマレードを使った漬けだれで鶏肉に下味をつけて焼きました。
27	木	ご飯		はまちのみそがらめ	いももちのすまし汁 厚揚げの煮物	一食のり	**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	**ごはん**　こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう　こんにゃく	あぶら	707 808	26.1 29.6	23.6 26.7	1.9 2.4	●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。
28	金	ご飯		ハムステーキ	カレーシチュー かみかみごぼうサラダ		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	あぶら ごまドレッシング	695 804	22.8 26.4	22.1 25.3	2.3 3.1	**★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、かみごたえのある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。

※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。