



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



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものほたらき・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	食塩相当量 g	
							たんぱく質 g	鉄 mg	たんぱく質 g	鉄 mg	たんぱく質 g	鉄 mg					
3	月	ご飯		いわしの梅煮	なめこのみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め	節分豆	いわし とり みそ だいず	ぎゅうにゅう にんじん うめ チンゲンサイ なめこ しろねぎ たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら	633	24.7	19.1	2.9	★節分献立★…今日は、節分献立です。節分といえは恵方巻を思い浮かべる人も多いと思いますが、焼きたいわしの頭やヒラギの葉を玄關に飾ったり、いわしを焼いて食べたりする風習があります。これは、昔から無病息災を願って行われていました。		
4	火	大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	冬野菜のシチュー たまねぎのマリネ		ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ だいこん はくさい きゅうり しめじ	コッペパン こむぎこ でんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら	647	16.1	25.1	3.0	●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。私たちの体は、食べたもので作られています。毎日の食事を見直し、栄養バランスのよい食事をして、かぜや感染症に負けない元気なからだをつくりましょう。		
5	水	ご飯		若鶏肉の カレー焼き	わかめのみそ汁 だいこんのべっこう煮		とり ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	606	24.8	16.7	2.8	●鶏肉について…鶏肉は、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるものになります。成長期のみなさんに、しっかり食べてほしいです。給食で使われている鶏肉は、鳥取県産です。地元のお恵みに感謝し、味わって食べましょう。		
6	木	ゆかり ご飯		さばの 竜田揚げ	けんちん汁 ほうれんそうの炒め物		さば とうふ	ぎゅうにゅう しそ にんじん ほうれんそう ごぼう キャベツ しろねぎ	しょうが だいこん ごぼう こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	619	23.1	18.8	2.7	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、1年中食べることができますが、冬が旬の野菜です。霜に当たると甘みが増しておいしくなります。今日は、ほうれんそうの炒め物です。しっかり食べてください。		
7	金	ご飯		ブルコギ	白ねぎのスープ ナムル		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん しょうが こまつな はくさい コーン もやし	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	552	22.7	12.0	2.1	●白ねぎについて…白ねぎは、土寄せをして日光に当たらない部分を多くしたねぎです。鳥取県内で多く栽培されています。ねぎ特有の香り成分には、疲れをとったり風邪を予防し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	豚汁 高野豆腐の含め煮		さわら ぶたにく みそ こうやどうふ とり	ぎゅうにゅう にんじん しろねぎ たまねぎ グリーンピース	こめ さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	672	27.0	20.7	2.3	★魚の日献立★…毎月10日は、「魚の日献立」として、魚を取り入れた献立を提供しています。今月は、「さわら」です。さわらは、大きくなるにつれて「サゴシ」から「サワラ」へ名前が変わるので、「出世魚」と呼ばれます。日本海沖で多くとれることから、給食でもよく使います。さっぱりとして、くせがないので、いろいろな料理が楽しめる魚です。		
12	水	ご飯		ささみのレモン ソースがらめ	だいこんのスープ いろいろ和え		とり かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら	595	25.9	14.5	2.5	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、風邪の予防に役立つビタミンCが多く含まれます。冬が旬の野菜です。旬の野菜には、その時期の体に必要な栄養素がたくさん含まれています。毎日を元気に過ごすためにも、旬の野菜を知り、積極的に食べましょう。		
13	木	ご飯		たらの西京焼き	ふのすまし汁 きんぴらごぼう		たら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん しろねぎ さやいんげん ごぼう	たまねぎ さとう ふ こんにやく	あぶら	584	20.3	16.3	1.9	●たらについて…たらは身がやわらかく、あっさりとした味が特徴の白身魚です。からだをつくる働きがあるたんぱく質を多く含んでいます。今日は、鳥取港で水揚げされた「たら」を使った西京焼きです。		
14	金	ご飯		ハートのコロケ	ハヤシシチュー コールスローサラダ	チョコ プリン	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 コーン	こめ じゃがいも さつまいも チョコレート こむぎこ パン	あぶら オリーブあぶら	776	19.8	19.9	2.1	★バレンタイン献立★…今日は、バレンタイン献立で、ハートのコロケやハートの形のチョコプリンがついています。楽しみながら食べてください。		

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治町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」をご覧ください。



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



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			
				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なる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群				
17	月	ごはん		はまちの塩こうじ焼き	豆腐のみそ汁 千草和え	はまち 豆腐 ハム みそ チョコプリン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●豆腐について…豆腐は、大豆から作られている食べ物です。からだをつくるものになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。給食では、河原町産、佐治町産の豆腐を使っています。
18	火	きなこ揚げパン		平つくね	コンソメスープ キャベツのソテー	とり ぶた きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	コッペン	あぶら	605	25.1	18.0	2.5	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べることで、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。しっかりよく噛んで食べましょう。
19	水	ごはん		沖ぎすの天ぷら	ちゃんこ鍋 ひじきの炒り煮	おきぎす ぶた あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら	しろねぎ	ごめ	あぶら	564	20.9	13.8	1.9	★どっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、「どっとりふるさと探検献立」として、地元の食材を献立に取り入れて紹介しています。今月は「沖ぎす」です。今日は、鳥取港で水揚げされた沖ぎすを天ぷらにしました。
20	木	ごはん		チキンのトマトソースかけ	はくさいのすまし汁 ごぼうのノンエッグマヨネーズ和え	とり ごぼう キャベツ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	にんにく	ごめ	ノンエッグマヨネーズ	619	21.4	20.4	1.8	●はくさいについて…はくさいは冬が旬の野菜です。くせのない味とやわらかい食感で、鍋料理や漬物、炒め物などに使われます。今日の「はくさいのすまし汁」のように加熱調理すると、かさが減ってたっぷり食べられます。
21	金	ごはん		ホンモロコとじゃがいものごまがらめ	きくらげのスープ はるさめの炒め物	ホンモロコ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ	ごめ	あぶら ごま	639	16.0	14.9	2.2	●ホンモロコについて…ホンモロコは、骨がやわらかく淡水魚特有の匂いがなく、たんぱくで上品な味わいです。今日は、ホンモロコとじゃがいもを揚げて、ごまと一緒にからめてみました。
25	火	パン(乳・卵抜き)		野菜しゅうまい	煮込みうどん れんこんのサラダ	とり ぶた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペン	ごまあぶら	519	17.9	11.9	2.6	●れんこんについて…れんこんは、根ではなく地下に伸びた茎の部分です。穴があいているのが特徴で、泥の中で空気を取り入れるためにあいています。今日は、れんこんをたっぷり使ったサラダです。
26	水	ごはん		豚肉のみそだれかけ	もずくのすまし汁 はくさいの炒め物	ぶた とり みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	ごめ	あぶら	628	26.6	17.1	2.4	●もずくについて…もずくは、海そうの仲間です。食物繊維が豊富で、生活習慣病を予防する効果があると言われています。今日は、もずくをたっぷり使った、すまし汁です。
27	木	ごはん		さばの塩焼き	厚揚げのみそ汁 さつまいもの甘煮	さば あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	ごめ	あぶら	625	24.8	15.9	2.4	●さばについて…さばのような背が青い魚を青魚といいます。青魚の脂には、脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。成長期のみなさんには特に積極的に食べてほしい食材の一つです。
28	金	もぎ麦ごはん		豆腐ナゲット	ポークカレー フルーツ白玉	豆腐 ぶた ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	784	21.2	24.6	2.4	★かみかみ献立★…今日のかみかみ献立には、麦ごはんを取り入れました。よくかむと、あごの筋肉を動かすことで脳への血流が増え、脳が活性化します。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治町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。