



鳥取市学校給食イメージキャラクター なつしちゃん

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



鳥取市学校給食イメージキャラクター けいせゆうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

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	たんぱく質	脂質		食塩
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
3	月	ご飯		いわしのトマト煮	なめこのみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め	節豆	いわし みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ だいこん はくさい きムチ しろねぎ	なめこ たまねぎ	ごめ あぶら	小学校 633	小学校 25.0	小学校 19.0	小学校 2.9	★節分献立★昨日は、節分でした。節分といえば恵方巻を思い浮かべる人も多いと思いますが、豆まきをしたり、いわしを食べたりする風習があります。今日は、節分にちなんでいわしを献立に取り入れました。	
4	火	パン (乳・卵抜き)		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	かぼちゃ にんじん だいこん はくさい きゅうり しめじ	たまねぎ だいこん	パン オリーブあぶら パンこ さとう	小学校 647	中学校 16.1	中学校 25.1	中学校 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、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		とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ さいいんげん しろねぎ だいこん	たまねぎ はくさい	ごめ さとう	小学校 606	小学校 24.8	小学校 16.7	小学校 2.8	●わかめについて…わかめは、「古事記」や「万葉集」にも登場するほど、古くから日本人に親しまれている海草です。漢字では、「若い」「芽」と書くことから、以前は若返りの食材として、また縁起物とされていたそうです。	
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	にんじん しょうが ほうれんそう だいこん ごぼう キャベツ しろねぎ	しょうが だいこん ごぼう	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	小学校 619	小学校 23.1	小学校 18.8	小学校 2.7	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは緑黄色野菜の1つで、免疫力を高めてかぜを予防するはたらきがあるカロテンを多く含みます。他にも鉄分やビタミンCなどの栄養素も豊富な野菜です。今日は、カロテンの吸収力を高めるように炒め物にしました。	
7	金	ご飯		プルコギ	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 しょうがにんにく こまつな スイートコーン しろねぎ だいこん はくさい	たまねぎ もやし しょうが だいこん スイートコーン	ごめ さとう ごまあぶら	小学校 552	小学校 22.7	小学校 12.0	小学校 2.1	●白ねぎについて…冬が旬の白ねぎには、体を温める働きを持つアリシンが含まれています。寒い季節に白ねぎを食べることで、体が温まり、感染症予防になります。今日は、汁物に使っています。	
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 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しろねぎ たまねぎ グリーンピース	だいこん しろねぎ たまねぎ	ごめ さつまいも こんにく さとう	小学校 672	小学校 27.0	小学校 20.7	小学校 2.3	★ととの日献立★毎月10日は「魚(とと)の白」として、魚を使ったメニューを取り入れています。今日は、さわらの切り身をノンエッグマヨネーズで味をつけて焼きました。さわらには、成長期に積極的にとりたいたんぱく質や、鉄分、亜鉛などが多く含まれています。	
12	水	ご飯		若鶏肉のレモン ソースがらめ	だいこんのスープ いろどり和え		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん レモン ブロッコリー だいこん はくさい キャベツ しろねぎ	だいこん	ごめ でんぶん オリーブあぶら こむぎこ さとう	小学校 595	小学校 25.9	小学校 14.5	小学校 2.5	●ブロッコリーについて…ブロッコリーには、カロテンやビタミンCが多く含まれ、感染症などを予防するはたらきがあります。体調をくずしがちな今の時期にぴったりの食材の1つです。ブロッコリーは花が咲く前のつぼみの部分を食べる野菜です。	
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 たまねぎ さいいんげん しゅんぎく しろねぎ ごぼう	たまねぎ しゅんぎく	ごめ さとう あぶら ふ こんにく	小学校 584	小学校 20.3	小学校 16.3	小学校 1.9	●たらについて…たらは漢字で魚へんに雪と書きます。雪が降る季節に合わせてるようにたくさん獲れるようになり、おいしくなる魚です。たらは、生命力が強く、平均寿命は、約13年から14年で魚としては長生きするそうです。おどろきですね。	
14	金	ご飯		ハートのコロッケ	ハヤシシチュー コールスローサラダ	チョコ プリン	とりにく 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 スイートコーン キャベツ	たまねぎ しめじ	ごめ あぶら じゃがいも オリーブあぶら パンこ さとう チョコプリン	小学校 776	小学校 19.8	小学校 19.9	小学校 2.1	★バレンタイン献立★今日は、バレンタインデーなので、ハートの形をしたコロッケやデザートを取り入れてみました。ハヤシシチューやサラダの中にもハート型のにんじんが入っているので、探してみてください。見つけられるかな。	

※太字の食材は青谷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。



鳥取市学校給食イメージキャラクター なっちゃん

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



鳥取市学校給食イメージキャラクター ぴょんちゃん

Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, and Nutritional Value. It lists daily menu items like 'Hama-chi Onigiri' and 'Tofu Miso Soup' along with their ingredients and nutritional data.

※太字の食材は青谷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。