#### れい わ ねんど **令和6年度**

# 鳥取市学校給食イメージキャラクターなっしちゃん

# 2月の予定献立表

### 

## 食事と健康のかかわりを知ろう





#### とっとりしりつしかのきゅうしょく 鳥取市立鹿野給食センター

				おかず			た 食べもののはたらき・6つの基礎食品群							えい よ 栄 <b>者</b>	う か <b>を 価</b>		
目	曜	しゅしょく <b>主食</b>	きゅうにゅう			デザート	ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・		からだ ちょうし おもに体 の調子を		ねつ ちから おもに熱や力 の		エネルギー たんぱく		ししつ		こんだて しゅだい
-	日	主食	牛乳	Lptn 主菜	副菜	ほか	1	<sub>あか</sub> )くる(赤)	l	ったり える(緑)		<sub>き</sub> なる(黄)	kcal				献立の主題とメッセージ
							だい ぐん 第1群	だいぐん 第2群	だい ぐん 第3群	だい ぐん 第4群	だい ぐん 第5群	だい ぐん 第6群	ксаі	g	g	g	0.00
3	月			いわしの構煮	なめこのみそ汁 🍍	1 即分足	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ たまねぎ	こめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	★節分献立★···・今年の節分の日は、2月2日です。節分の日には、西日本地域中
		<b>ご飯</b>					とうふ		チンゲンサイ	だいこん しろねぎ			634	24.7	19.0	2.9	▼即分散立▼・・・ラ年の即分の日は、2月2日です。即分の日には、四日本地域中  応に、いわしを食べる習慣があります。鬼がいわしのにおいを嫌うと考えられている
		こ取					<b>みそ</b> まめ			キャベツ うめ			中学校	中学校	中学校	中学校	ため魔除けの役割があります。節分の気分を楽しんで食べてください。
					チンゲンサイのピリ゚辛炒め		とりにく			はくさいキムチ			701	26.4	19.5	3.3	ため魔味けの反割があります。即方の気力を栄しんで良べてください。
4	火			かぼちゃフライ	冬野菜のシチュー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かぼちゃ	パン	あぶら	647	16.1	25.1	3.0	●冬野菜について・・・冬野菜は、体を温める効果があります。ビタミンCが豊富な
		パン					かつおぶし		だいこん	さといも	オリーブあぶら					●冬野菜について・・・冬野菜は、体を温める効果があります。ヒタミンCか豊富な冬野菜は、風邪予防に効果的です。今日は、大根をたっぷり使用したシチューにしま	
		にゅう たまごぬ (乳・卵抜き)			たまねぎのマリネ					たまねぎ はくさい	さとう		798	18.8	30.6	3.6	した。大根は胃もたれや、胸やけを解消してくれます。
					7244207474					しめじ きゅうり						0.0	した。八低は自むたれで、胸でけて呼用して行むより。
5	水		,	若鶏肉の カレー焼き	わかめのみそ汁		とりにく	ぎゅうにゅう 1	にんじん	たまねぎ	<b>こ</b> め	あぶら	606	24.8	167	2.8	●べっこう煮について・・・べっこう煮は、和食の煮物の一種です。色の濃い煮汁で
		<b>ご飯</b>					a⊬	わかめ	さやいんげん	はくさい	さとう						煮られた食材がべっこう色に仕上がることからべっこう煮といわれるようになりまし
		二以			だいこんのべっこう煮		ぶたにく	さにく		しろねぎ					18.7		た。今日は、だいこんのべっこう煮です。味わって食べてください。
-										だいこん							
6	木		,	さばの竜面揚げ	けんちん汁		さば	ぎゅうにゅう	しそ	しょうが	こめ	あぶら	700	28.5	18.7	3.3	●けんちん沖について・・・けんちんは、沖≦から伝えられたしっぽく料理のひとつで
		ゆかりご <mark>飯</mark>					とうふ		にんじん	だいこん	でんぷん						す。鎌倉時代、建長寺の開山であった蘭渓道隆が初めて作り、修行僧たちが食べ
		アカランの		C1000年四月1917	ほうれんそうの炒め物				ほうれんそう	ごぼう しろねぎ	こめこ さとう		725	26.8	21.9		ていました。建長寺汁がなまり、「けんちん汁」になったと言われています。
	1				10.5.10.0 (50.75 0.7)					キャベツ もやし	こんにゃく						20 0.0720 2230 gy/10 0.0190 1910 1910 1910 1910 1910 1910
7	金	ご <mark>飯</mark>		プルコギ	白ねぎのスープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	こめ	あぶら	552	22.7	12.0	2.1	●プルコギについて・・・プルコギは韓国料理の一つで、発祥は高句麗時代の朝鮮
							a⊬		にんじん	しょうか にんにく	さとう	ごまあぶら					半島と言われています。牛肉を甘辛いたれにつけて下味をつけてから焼くのが特
					ナムル				こまつな	スイートコーン			633	25.6	13.1	2.5	徴です。今日は、韓国の食文化を楽しみながら食べてください。
									もやし	しろねぎ だいこん							
	月月	ご <mark>飯</mark>		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	旅洋 高野豆腐の含め煮		さわら	IEK	にんじん	だいこん	こめ	ノンエッグ マヨネーズ	672	27.0	20.7		★無の日献立★・・・毎月10日は、無の日献立です。なぜ10日が熱の日なのか覺え
10							ぶたにく みそ				さつまいも						ていますか?「麓」の幼児語や方管の一つである「とと」を10月10前が語宮合わせ
										たまねぎ	こんにゃく	あぶら	782	31.4	23.9		に曲楽して「麓の肖」になりました。今日は、さわらを使用してノンエッグマヨネーズ
							こうやどうふ			グリンピース	さとう						焼きにしました。
12	水	ご <b>飯</b>		ささみのレモンソー	だいこんのスープ				にんじん	レモンかじゅう		あぶら	595	25.8	14.5		●ささみについて・・・ささみ肉は、鶏の胸骨に沿って左右で1本ずつある部位です。 細簑い形状が笹の葉に似ていることから「ささみ」と呼ばれるようになったといわれ
							かまぼこ		ブロッコリー	だいこん はくさい		オリーブあぶら					横長い形状が世の集に似ていることから「ささか」と呼ばれるようになったといわれ   ています。脂肪が少なくあっさりした淡白な味わいです。今日は油で揚げて、レモン
				スがらめ	いろどり和え					しろねぎ	こめこ		686	29.6	16.1	3.2	います。脂肪が少なくめつさりした淡白な味わいです。ラロは油で揚げて、レモノリソースと絡めました。
								10 . 5 5		キャベツ	さとう	L 223					→ たらについて・・・たらは体の表にあるまだら模様から語源が来たといわれていま
		(+/		さいきょうめ	ふのすまし汁		たら	ぎゅうにゅう			こめ	あぶら	584	20.3	16.3		●にらについて・・・・たらは体のでは、このでまたら候様から語源が未たといわれています。 す。たらの漢字は、雪降る季節に捕獲されることや雪のように白い身をしていること
13	木	<b>ご飯</b>		たらの西京焼き			₩ <b>そ</b>		にんじん	もやし	さとう	ごま					9。たらの戻すは、当時の学訓に抽侵されることで当めなりに古い身をしていること が由来です。今日は、たらの西京焼きにしました。冬が旬の魚を味わって食べてく
					きんぴらごぼう		ぶたにく			ごぼう	<i>ا</i> د ا - ۱۱ د		678	23.3	18.7	2.3	が出来です。プロは、たらの四京焼きにしよした。冬が前の魚を味わりて良べてください。
	+ +						<b>LUI-</b> /	ぎゅうにゅう	1- 1.1* /	たまわざ	こんにゃく	あぶら	$\vdash$				たさい。 ●ハヤシシチューについて・・・ハヤシシチューは海外の料理をもとに日本でアレン
14		I+ 4.	4	ハートのコロッケ	<b>✓</b> ハヤシシチュー	チョコ	とりにく ぶたにく	さゆフにゆう	こんしん		<b>こめ</b> じゃがいも	めかり	776	19.8	19.9	71	ジされた洋食です。「ハヤシ」は、肉などを刻む「ハッシュ」がなまったもので正式に
	金	ご <b>飯</b>					ふたにく とうにゅう			しめじ							は、「ハッシュドミート」といいます。給食のハヤシシチューは、卵や乳、小麦、エビ、
					コールスローサラダ 🎑	ノリン	とつにゆう				ぱんこ こむぎこ		861	21.8	20.7	2.0	カニを使用せずに作っています。 かこを使用せずに作っています。
<u> </u>	1	じ しょくざい しかの	ちょうさん	しょくざい しょう よて	いしょくざいちょうたつ かんけい	さんち へん	L = う	<u> </u>	l	スイートコーン		じんかん		ν <i>έ</i> τυς	I	しょくいく	

※※※大学の食材は鹿野町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。

#### れい わ ねんど **令和6年度**

# 鳥取市学校給食イメージキャラクターなっしちゃん

## 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





#### とっとりしりつしかのきゅうしょく 鳥取市立鹿野給食センター

				た か ず 食べもののはたらき・6つの基礎食品群							ぇぃょう か 栄養価				* * .	
日曜日	しゅしょく 主 <b>食</b>	ぎゅうにゅう 牛乳			デザート	おもに血	きんにくほね L•筋肉•骨•	おもに体	らだ ちょうし k の調子を	おもに熱	つ ちから 熱や力 の	エネルギー	- たんぱく質	にしつ 脂質	はほん	* 献立の主題とメッセージ
	王茛	十乳	主菜	** <en 副菜</en 	ほか	は 歯をつ	oくる(赤)	ととの	える(緑)	もとにな	sる(黄)					
						だい ぐん 第1群	だい ぐん 第2群	だい ぐん 第3群	だいぐん 第4群	だい ぐん 第5群	だい ぐん 第6群	kcal	g	g	g	
				د خ خ ع		はまち	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	<b>ට</b> න්	ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	ちぐきあ ちぐきあ さいりょう
	ばん	4	۴ _ عا	豆腐のみそ汁		とうふ	C 1, 7, = 1, 7	にんじん	たまねぎ	しおこうじ	1	605	25.1	18.0	2.5	●干草和えとは・・・干草和えは、ほうれんそう、にんじん、もやしなど多種類の材料
17 月	<b>ご飯</b>		はまちの塩こうじ焼き	5 ( t t		a⊬E		こまつな	はくさい もやし			中学校	中学校	中学校	中学校	を和えて作ります。千草和えの「ちぐさ」は、千草色の略称であり、薄い浅葱色のこ
				千草和え		ロースハム			えのきたけ			705	29.3	20.5	3.1	とを言います。今日は、こまつなやロースハム、えのきを使用しています。
						だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	パン	あぶら	050	40.0	22.2	•	こんだて きょう こんだて しょくざいほんらい あじ
10 11	きなこ		υ 6	コンソメス一プ		とりにく	C 1, 7, = 1, 7	こまつな	たまねぎ	さとう		050	19.6	26.8		★かみかみ献立★・・・今日はかみかみ献立です。よくかむことは、食材本来の味を
18 火	揚げパン		भैंつくね						しめじ	じゃがいも						感じることができます。今日は、普段以上にかむことを意識して食材の隠れたおい
	物リハン			キャベツのソテー					もやし	0 (0 %) 0		760	22.2	30.1	3.7	しさを発見してみてください。
				\$ K		おきぎす	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	<b>こ</b> め	あぶら			400		たんけん こんだて まいつき にち しょくいく ひ たんけんこんだて
ا ما حام	はん	$\Delta$	おき てん	ちゃんこ鍋		ぶたにく	ひじき	にら	はくさい	でんぷん	5,5,5	564	20.9	13.8		★ふるさと探検献立★・・・毎月19日は食育の日にちなんで、ふるさと探検献立を  ###################################
19 水	<b>ご飯</b>		沖ぎすの天ぷら	u e		あぶらあげ		さやいんげん		こめこ さとう						行っています。今月のふるさと探検食材は、「沖ぎす」です。体調15センチほどの小
				ひじきの炒り煮		0)25.50)()		2 (90.701)70	120.270	こんにゃく		629	22.8	14.4	2.3	ぶりな驚です。今日は、衣をつけて揚げた天ぷらにしました。
				್ . ೮ ಕ		とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	トマト にんにく		ハナッガ					てい さまざま えいようせいぶん ほうふ けんこうやさい
	( <b>. . . .</b> .	4	チキンのトマトソー	はくさいのすまし汁		29121	C 14 71 C 14 7	にんじん	はくさい えのきたけ		ノンエッグ マヨネーズ	619	21.4	20.4		●トマトについて・・・トマトは低カロリーで様々な対象が、
20 木	ご <mark>飯</mark>		スかけ	*				パセリ		さとう						美肌効果や風邪予防に役立つビタミンCや腸内環境を整える食物繊維などをバラ
			<b>N</b> 3.()	ごぼうのノンエッグマヨネーズ和え				7,69	こぼう キャベツ			717	24.4	23.3	2.0	ンスよく含んでいます。今日はチキンのトマトソースに使用しています。
						なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ	こめ	あぶら					
		4		きくらげのスープ		なっとり	らかりにかり		いつれら	200	めから	658	21.5	21.1		●納豆について・・・大豆を発酵させて作る納豆は、発酵により、大豆よりもたんぱく
21 金	ご <mark>飯</mark>		納豆ボール			ぎゅうにく		こまつな	スイートコーン	はるさめ	ごまあぶら					質の消化吸収の効率がアップしています。一つ一つ調理員さんが手作業で作ってく
	- · · · ·			はるさめの炒め物		ぶたにく			はくさい たまねぎ	さとう		762	25.0	24.0		ださった納豆ボールを味わって食べましょう。
				18. 8 2 5 7 7 5 7 12		<del>ዝ</del> ሂ			もやし きくらげ	でんぷん						げんざい どうよう むろまちじだい ねん
	だいせんこむぎ	,		煮込みうどん		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	パン	ごまあぶら	519	17.9	11.9		●うどんについて・・・うどんが現在と同様のものになったのは、室町時代(1300年)
25 火	だいせんこむぎ <b>大山小麦</b>		野菜しゅうまい	,		とりにく			えのきたけ	こめこ						の中頃)と言われています。うどんの食物繊維は消化器系の健康をサポートし、便
	コッペパン		当来しゅうない	れんこんのサラダ					しろねぎ れんこん	うどん		599	20.1	12.1	3.2	秘の予防や腸の動きを活発にする効果があります。今日は煮込みうどんにしまし
				40.00.000					だいこん きゅうり	さとう						<i>t</i> c.
		,	ぶたにく	もずくのすまし汁		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	こめ	あぶら	628	26.6	17.1	2.4	●もずくについて・・・もずくのぬめり茂労は、「フコイダン」と呼ばれており、派に落け
26 水	ご <b>飯</b>		豚肉のみそだれか	0,100,2011		a⊬	もずく	こまつな	だいこん	でんぷん						やすいため、溶けても栄養がとれるよう洋物にするのがもずくの栄養をより多く吸収
	こ以		け	はくさいの炒め物		とりにく			たまねぎ	さとう		723	30.3	19.3		する食べ方です。食物繊維たっぷりのもずくのすまし汁を味わって食べてください。
				12 (20 .07 /2 /2 /2)			<u> </u>		はくさい							する反うりてす。反切物殊性にフかりのもすべのするのだとかれりりて反っていた。
		,		厚揚げのみそ汁		さば	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	<b>こ</b> め	あぶら	625	24.8	15.9	2.4	●さつまいもについて・・・さつまいもには、「ヤラピン」がŜまれています。「ヤラピ
27 木	ご飯		さばの塩焼き	学物() (2) (7)	一食のり	あつあげ	თ <sup>ე</sup>	ほうれんそう	たまねぎ	さつまいも						ン」は、さつまいもを切ると断節から出る白い液体のことで、特に皮に多く含まれて
	ニ 姒		ではり塩焼さ	さつまいもの甘煮	及のり	a⊬			グリンピース	こんにゃく		721	28.4	17.9		おり胃の粘膜を保護する働きがあります。今日はさつまいもの甘煮にしました。
				と うよい もの 日 法						さとう	<u> </u>	L -				のフロングロ状で不成する関Cがのフよす。プロはCフよいでのロ流にしました。
		,		ポークカレー		とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	<b>こ</b> め	あぶら	784	21.2	24.6	2.4	  ★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、かみかみ献立です。今日のかみかみ食
28 金	<sup>むぎ</sup> しばん 麦ご飯		豆腐ナゲット	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		ぶたにく			とうもろこし	むぎ						おいてがなりかいかい はらい はらい はらい はらい はらい はらい はらい はらい はらい はら
	友こ即		立版ノソット	フルーツ白玉					にんにく	えだまめ	<u></u>	882	23.8	26.0		付は「日玉」です。しつかりからことで、韻か先達し、皿流かよくなり脳の働きが活発  になります。ひとくち30回を目標に食べてみてください。
				フルーフロ玉					パイン もも	じゃがいも	しらたまだんご	552		20.0	2.0	Iによります。いていらJU凹で日保に及べてかてください。

※太字の食材は鹿野町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。