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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立気高学校給食センター

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
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 みそ あぶらあげ ぶたにく せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	うめ **しろねぎ** たまねぎ もやし なめこ **だいこん** はくさいキムチ	**こめ**	ごまあぶら	小学校 631 中学校 696	小学校 25.0 中学校 26.6	小学校 19.0 中学校 19.4	小学校 2.9 中学校 3.3
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		とうにゅう ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり **だいこん** しめじ **はくさい**	パン **じゃがいも** さとう	あぶら オリーブあぶら	611 761	16.3 18.8	20.3 25.0	2.6 3.3
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 **わかめ**	にんじん さやいんげん	たまねぎ **はくさい** **しろねぎ** **だいこん**	**こめ** **じゃがいも** さとう	あぶら	622 719	25.2 28.8	16.7 18.7	2.5 3.0
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 **ほうれんそう**	しょうが **はくさい** **だいこん** たまねぎ ごぼう **しろねぎ**	**こめ** でんぷん こむぎこ こんにゃく	あぶら	611 715	22.8 26.4	18.6 21.8	2.7 3.1
7	金	ご飯		プルコギ	白ねぎのスープ ナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ **だいこん** しょうが もやし **しろねぎ にんにく** スイートコーン	**こめ** さとう	あぶら ドレッシング	569 654	25.0 28.3	12.4 13.5	2.3 2.8
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 とりにく ぶたにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ **だいこん** **しろねぎ** グリンピース	**こめ** さつまいも こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	662 770	27.1 31.4	20.6 23.8	2.3 2.6
12	水	ご飯		ささみのレモンソースかけ	はくさいのスープ いろどり和え		ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん **ブロッコリー**	**だいこん しろねぎ** **はくさい** もやし えのきたけ レモン スイートコーン	**こめ** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	592 683	24.6 28.8	15.3 16.9	2.4 2.9
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 **ねぎ** さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	**こめ** さとう やきふ こんにゃく	あぶら あぶら	584 677	20.5 23.5	16.3 18.7	1.8 2.3
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	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ スイートコーン	**こめ** **じゃがいも** パンこ こむぎこ チョコプリン	あぶら ドレッシング	794 881	19.8 22.1	20.6 21.3	2.1 2.5

献立の主題とメッセージ

3	★**節分献立**★・・・2日の節分にちなんだ節分献立です。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、「柊鰯」と言って、いわしを玄関に飾ったり、焼いて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の梅煮にしました。
4	●冬野菜について・・・冬に旬をむかえる冬野菜は、体を内側から温め、病気に負けない体を作る働きがあります。今日は、シチューの中に気高町産のにんじんやはくさい、だいこんが入っています。
5	●わかめについて・・・みそ汁によく使われるわかめですが、海の中での大きさはどれくらいだと思いますか。長さは約1.5メートル、幅は約90センチです。大きなものだと長さが4メートルにもなるそうです。今日は、気高町酒ノ津で水揚げされたわかめを使っています。
6	●しょうがについて・・・しょうがは、体を温める働きや、体の免疫力を高める働きがあるため今の季節におすすめの食材です。今日は、さばの竜田揚げのかくし味にすりおろしたしょうがを使っています。
7	●ナムルについて・・・ナムルは、韓国の家庭料理の一つで、野菜や山菜を塩ゆでしたものを、調味料とごま油で和えたものです。今日の給食は、こまつな、にんじん、もやしを使ったナムルです。
10	★**魚の日献立**★・・・毎月10日は「魚(とと)の日」として、魚を使ったメニューを取り入れています。今日は今が旬のさわらを、ノンエッグマヨネーズで味付けし、オーブンで焼きました。作り方が、今月の食育だよりに紹介されていますので、ぜひ見てみてください。
12	●ささみについて・・・ささみは、鶏肉の胸の部分の肉のことをいいます。鶏のもも肉と比べると、脂肪分が少なく、筋肉を作る働きがある「たんぱく質」が豊富です。今日は、ささみを揚げてさっぱりとしたレモンソースをかけました。
13	●ごぼうについて・・・ごぼうは、1000年以上も前に薬草として中国から伝わりました。ごぼうを野菜として食べるのは日本など少数の国だけでしたが、現在では、独特の香りや歯ごたえがフランス料理などにも生かされているそうです。
14	●バレンタイン献立について・・・今日はバレンタインデーです。給食でもバレンタイン献立としてハートの形のコロッケやチョコプリンを取り入れました。見た目も楽しみながら楽しく食べてください。

※太字の食材は気高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。

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立気高学校給食センター

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	わかめご飯		はまちの塩こうじ焼き	豆腐のみそ汁 ごま和え		はまち とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	**ほうれんそう** にんじん こまつな	たまねぎ **はくさい** もやし	**こめ** しおこうじ さとう	ごま	小学校 606 中学校 706	小学校 24.8 中学校 28.9	小学校 17.5 中学校 20.0	小学校 3.0 中学校 3.6	●豆腐について･･･豆腐は、大豆から作られている食べものです。大豆をつぶしてできた豆乳を固めると豆腐になります。気高の給食では、鳥取県産の大豆を使って作られた木綿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		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ **だいこん** **キャベツ**	コッペパン **じゃがいも** さとう	あぶら	672 779	19.7 22.5	26.7 30.0	3.2 3.8	**★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。今日は、人気メニューのきなこ揚げパンです。
19	水	ご飯		沖ぎすのフライ	ちゃんこ鍋 ひじきの炒り煮		おきぎす ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にら にんじん さやいんげん	**しろねぎ** **はくさい** **だいこん**	**こめ** こんにゃく さとう	あぶら	609 675	22.9 24.9	15.7 16.3	2.1 2.5	**★とっとりふるさと探検献立★**･･･毎月19日の食育の日は、「と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。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		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		とりにく	ぎゅうにゅう **わかめ**	**ねぎ** にんじん トマト	たまねぎ　ごぼう **にんにく　はくさい** なし もやし	**こめ** さとう	ノンエッグマヨネーズ	598 691	23.5 26.9	16.0 18.0	2.4 2.6	●はくさいについて･･･はくさいは、日本で450種類ぐらいあり、種類によって葉の色や巻き方、重さなどが違っています。10月～3月が最も生産量が多く、寒くなるほど甘みが増しておいしくなります。
21	金	ご飯		納豆ボール	きくらげのスープ はるさめの炒め物		なっとう　とうふ ぶたにく　みそ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	**しろねぎ　だいこん** たまねぎ　**にんにく** きくらげ ホールコーン	**こめ** でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	668 773	22.7 26.2	21.4 24.5	2.2 2.6	●はるさめについて･･･「春雨」という名前は、細く透明な麺が、しとしと降る春の静かな雨を連想させることからついたと言われています。今日は、えんどう豆でんぷんから作られたはるさめを使っています。
25	火	大山小麦コッペパン		しゅうまい	煮込みうどん だいこんのサラダ		ぶたにく あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	**はくさい** **しろねぎ** きゅうり **だいこん**	コッペパン しゅうまいのかわ うどん	ごまドレッシング	631 730	25.0 28.0	22.8 25.6	2.9 3.4	●油揚げについて･･･今日の煮込みうどんの中には、鳥取市で作られた油揚げが入っています。油揚げは、薄切りにした豆腐を油で揚げた食べ物です。油が普及した江戸時代から食べられるようになったと言われています。
26	水	ご飯		豚肉のみそがらめ	もずくのすまし汁 はくさいの炒め物		ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	**にんにく　はくさい** **だいこん**　もやし たまねぎ **しろねぎ**	**こめ** でんぷん さとう	あぶら	621 714	26.0 29.4	16.8 18.8	2.3 2.7	●もずくについて･･･もずくは、他の海そうにはりついて育つため、「藻につく」から「もずく」と呼ばれるようになりました。ぬるぬるとしたぬめりは、「フコイダン」という食物繊維で、お腹の調子を整える働きがあります。
27	木	ご飯		さばの塩焼き	厚揚げのみそ汁 さつまいものうま煮	味付けのり	さば あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん **ほうれんそう** さやいんげん	たまねぎ **はくさい**	**こめ** さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	629 725	25.3 29.1	16.9 19.1	2.5 2.7	●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。今日は、さばを塩焼きにしました。
28	金	麦ご飯		春巻き	ポークカレー フルーツ白玉		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　もも **にんにく** なし パイン	**こめ** むぎ　**じゃがいも** はるまきのかわ しらたまもち	あぶら	778 931	19.7 22.5	23.5 29.1	2.3 2.8	●ポークカレーについて･･･学校給食の中で人気メニューのカレーは、肉やたまねぎ、にんじん、じゃがいもなどたっぷりの具材を一緒に煮込むことでおいしくなります。また、気高の給食のカレーには、隠し味に鳥取県産の梨ピューレを使っています。

※太字の食材は気高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。