



2月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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					
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						kcal	g	g	g
1	火	ごはん		ちくわいそべあ 竹輪の磯辺揚げ	しお 塩こうじスープ キャベツのアーモンド和え	デザート ほか	ちくわとり にんにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ エリンギ キャベツ	ごはん こむぎこ しおこうじ さとう	あぶら アーモンド	小学校 690	中学校 759	小学校 23.2	中学校 25.0	小学校 21.2	中学校 21.7	小学校 2.7	中学校 2.9	●塩こうじについて・・・塩こうじは、米こうじに塩と水を混ぜ、発酵させて作られる調味料です。塩こうじに含まれる酵素には、食べ物の甘味やうま味を引き出し、料理をおいしくするはたらきがあります。今日は、鳥取市産の米で作られた塩こうじを使った、野菜たっぷりのスープです。
2	水	こめこ 米粉パン		ぎょうざ	ちゃんぽんめん いかの五目炒め	デザート ほか	ぶたにく とりにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ にら	はくさい たまねぎ スイートコーン きくらげ にんにく しろねぎ	こめこパン ちゃんぽんめん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 595	中学校 717	小学校 27.7	中学校 33.2	小学校 20.2	中学校 23.6	小学校 3.0	中学校 3.7	●ちゃんぽんめんについて・・・ちゃんぽんは、「さまざまな物を混ぜる」という意味をもつ言葉で、豚肉や野菜などの具材がたくさん入った麺料理です。明治時代に、長崎県の中華料理店で誕生したといわれています。いろいろな具材のうま味や食感を楽しみながらいただきます。
3	木	ごはん		いわしのかば焼き	だいこんのみそ汁 もやしのおかか和え	デザート ほか	いわし みそ かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ もやし しめじ キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 633	中学校 745	小学校 25.5	中学校 31.4	小学校 16.8	中学校 19.6	小学校 1.8	中学校 2.2	★節分献立★・・・節分とは、「季節を分ける」という意味の言葉です。古くから季節の変わり目には邪気が生じると考えられ、鬼を追い払う儀式として豆まきをしたり、袴いわしを飾ったりする風習があります。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	金	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のカレー焼き	しらたまだんご 白玉団子のすまし汁 れんこんのきんぴら	デザート ほか	とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さいやんげん とうがらし	にんにく れんこん しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん しらたまだんご こんにやく さとう	あぶら	小学校 664	中学校 762	小学校 26.5	中学校 29.9	小学校 18.5	中学校 20.3	小学校 1.7	中学校 2.1	●れんこんについて・・・れんこんは漢字で「蓮」の「根」と書きますが、実際に食べているのは根ではなく茎の部分です。れんこんは泥の中で育つので、葉からの酸素を取り入れるために穴があいています。れんこんに多く含まれるビタミンCは、かぜの予防や疲労回復に役立ちます。
7	月	ごはん		たらのしろねぎソースかけ	なめこのみそ汁 こまつなごま和え	デザート ほか	たら あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	しろねぎ にんにく たまねぎ なめこ はくさい	ごはん こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	小学校 631	中学校 727	小学校 24.7	中学校 28.5	小学校 16.2	中学校 18.0	小学校 1.9	中学校 2.4	●こまつなについて・・・江戸時代に小松川地区(現在の東京都江戸川区)で作られていた青菜があまりにもおいしかったため、「小松菜」という名前がつけられたといわれています。こまつなには、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。
8	火	ごはん		ミートボール	アルファベットスープ ごぼうサラダ	デザート ほか	とりにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり	ごはん さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 666	中学校 749	小学校 23.1	中学校 25.1	小学校 19.5	中学校 20.7	小学校 2.2	中学校 2.4	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことは脳のはたらきを活発にしたり、消化を助けてお腹の調子を整えたり、肥満を予防したりするなど全身の健康につながります。今日は、かみごたえのあるごぼうを使ったサラダです。
9	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちゃコロッケ	ふゆやさい 冬野菜のポトフ コーンソテー	デザート ほか	ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー ほうれんそう	しめじ かぶ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	小学校 605	中学校 771	小学校 21.4	中学校 25.7	小学校 22.0	中学校 30.1	小学校 2.8	中学校 3.3	●冬野菜のポトフについて・・・今日のポトフには、冬が旬のかぶやじゃがいも、にんじん、ブロッコリーを使用しています。旬の食べものは味がおいしくなるだけでなく、栄養価も高くなります。冬野菜のおいしさや栄養がぎゅっとつまったポトフで体を温めましょう。
10	木	ごはん		はまちのみそ焼き	あめだき 雨瀧ゆばのすまし汁 河内さといものそぼろ煮	デザート ほか	はまち みそ ゆば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう さといも		小学校 674	中学校 783	小学校 27.8	中学校 32.3	小学校 19.8	中学校 22.6	小学校 1.8	中学校 2.3	★魚の日献立★・・・毎月10日は、「魚の日献立」として地元の旬の魚を使った献立が登場します。今日のはまちは、鳥取港で水揚げされたものです。はまちは、成長すると名前が変わる出世魚です。大きさが80センチ以上になると名前が変わり、ぶりと呼ばれるようになります。
14	月	ごはん		ハムステーキ	ハヤシチュー リボンマカロニのサラダ	デザート ほか	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ えだまめ	ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	小学校 721	中学校 835	小学校 25.3	中学校 29.4	小学校 17.6	中学校 19.8	小学校 2.5	中学校 3.0	●リボンマカロニについて・・・リボンの形をしたショートパスタです。蝶の形にも似ているため、イタリア語では蝶を表す言葉が語源となって「ファルファッレ」と呼ばれます。今日は、キャベツなどの野菜と一緒にイタリアンドレッシングで和えたサラダにしました。

※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。



2月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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				
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						kcal	g	g
15	火	ごはん		さばのごまだれかけ	とりっこみそ汁 五目ひじき	さば とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい ごぼう れんこん	ごはん でんぶん こむぎこ さつまいも	あぶら ごま	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	717 834	25.7 29.8	21.9 25.3	2.0 2.5	●とりっこみそ汁について…とりっこみそ汁は、さつまいもやねぎ、煮干しなど地元の食材にこだわったみそ汁です。また、コクが出てさらにおいしくなるように、鳥取県産の若鶏肉を入れました。地元の恵みに感謝していただきます。
16	水	大山小麦 コッペパン		マーメレードチキン	コンソメスープ カラフルサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー スイートコーン	にんにくしょうが たまねぎ しめじ キャベツ だいこん	コッペパン マーメレード さとう ガトーショコラ	オリーブあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	688 818	28.4 32.6	27.8 33.8	3.0 3.5	●マーメレードについて…オレンジ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、マーメレードを使った漬けたれで鶏肉に下味をつけて焼きました。
17	木	菜めし		あじフライ	わかめのすまし汁 切干大根の温ナムル	あじ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	きょうな にんじん ひろしまな だいこんのは きりぼしだいこん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	639 768	21.3 25.5	18.0 22.2	3.2 4.1	●わかめについて…わかめは、ヨウ素やカルシウム、マグネシウムなどのミネラルに豊富に含んでいます。ヨウ素はからだの成長を促すホルモンの原料になり、カルシウムやマグネシウムは骨や歯を丈夫にするはたらきがあります。
18	金	ごはん		あんかけハンバーグ	じゃがいものみそ汁 うの花とツナの炒り煮	とりにく ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	620 710	22.6 25.7	13.9 15.0	1.9 2.4	★どっといふるさと探検献立★…今月のふるさと探検食材は、「おから」です。大豆から豆腐を作るときに、豆乳を絞った残りがおからです。おからの白さが初夏に白い花を咲かせるうの花に似ていることから、おからは別名「うの花」とも呼ばれています。
21	月	ごはん		かれいのから揚げ	豚汁 炒りどり	かれい ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ しろねぎ えだまめ	はくさい れんこん えのきたけ しろねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ さといも こんにやく	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	634 728	27.0 31.4	16.8 18.7	1.8 2.3	●かれいについて…かれいは、焼く、煮る、揚げるなどいろいろな調理法でおいしく食べることができ、鳥取市でもよく食べられている魚の一つです。今日は鳥取港で水揚げされた一夜干しのエテがれいに、粉をつけて油でからりと揚げました。
22	火	ごはん		しゅうまい	かきたま中華スープ えびのガーリックソテー	とりにく ぶたにく たまご あまえび	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな にんにく	たまねぎ とうもろこし キャベツ エリンギ	ごはん パンこ こむぎこ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	663 737	25.5 28.1	17.5 18.4	2.2 2.4	●えびについて…えびは世界に約3000種類も生息しているといわれています。そのなかで食べられるのは約150種類ほどです。えびには、疲労回復の効果があるタウリンやアスタキサンチンが豊富に含まれています。
24	木	ごはん		メンチカツ	みそおでん 干草和え	ぶたにく とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん もやし	ごはん パンこ こむぎこ さといも こんにやく	あぶら ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	703 851	24.1 29.0	21.2 26.9	2.3 2.7	●みそおでんについて…おでんは、だいこんやこんにやく、さつま揚げなどの食材をこんぶやかつおなどのだしで煮込んだもので、冬を代表する料理のひとつです。だしの味や食材は、地域や家庭によってさまざまです。今日は、削り節でだしをとって、みそ味に仕上げました。
25	金	ごはん		ますの塩こうじ焼き	もずくのすまし汁 さつまいもの煮物	ます ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう しおこうじ さつまいも こんにやく	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	599 691	24.2 28.1	12.0 13.0	1.8 2.2	●さつまいもについて…今日の給食に使ったさつまいもは、賀露・湖山地区で学校給食用に計画栽培された「砂丘かんしょ」です。砂地で育てられているため、ほくほくとした食感としっかりとした甘みがあるのが特徴です。
28	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	根菜のみそ汁 はりはり和え	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな れんこん キャベツ	たまねぎ ごぼう たくあん れんこん しろねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	689 791	23.1 26.3	22.1 24.8	2.0 2.3	★かみかみ献立★…今月2回目の「かみかみ献立」の日です。ごぼうやれんこんを使った根菜のみそ汁、たくあんの食感が楽しいはりはり和えを献立に取り入れました。ひとくち30回を目標に、よくかむことを意識しながら食べましょう。

※本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。