2024年 2月予定献立表

※ 太字は岩美町の産物です。

食指導戦隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆

食事と健康の関わりを知ろう

岩美町学校給食共同調理場
（岩美町教育委員会）

今月の旬の食べ物

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立のテーマとメッセージ
沖縄交流:地産地消献立 1	木	丸型 全粒粉パン		若鶏の らっきょ ソースかけ	白ねぎシチュー 大根サラダ	梨ゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	**にんじん** なし	らっきょう **はくさい** しめじ **しろねぎ** たまねぎ **だいこん**	パン かたくりこ さとう さつまいも ゼリー	**あぶら** サラダあぶら ドレッシング	小学校 740 中学校 845	小学校 24.6 中学校 28.8	小学校 29.2 中学校 34.2	小学校 3.4 中学校 4.0	**★沖縄交流献立について**･･･岩美町は沖縄県の国頭村と交流を行っています。今日は、国頭村の児童の皆さんとの交流給食会が岩美南小学校で行われます。今日は、沖縄交流・地産地消献立として、らっきょう、白ねぎ、二十世紀梨など鳥取県の食材を多く使用した献立としています。
節分献立 2	金	ご飯		手巻きの具 (ウインナー 梅びしお)	いわしのつみれ汁 牛肉きんぴら	手巻きのり 節分豆	ウインナー いわし **みそ** ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう のり	**にんじん**	うめ **はくさい** **だいこん** **しろねぎ** ごぼう えだまめ	**こめ** こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	646 727	28.7 32.1	18.5 19.9	2.6 3.0	**★節分献立について**･･･今日は節分です。立春の前日に行われる「節分」は、病気と災難から逃れるための行事だと言われています。豆まきをして年の数だけ豆を食べ、健康を願うといった行事は、春を迎える重要な節目となっています。今日は、「手巻き」と「節分豆」、鬼が苦手といわれる「いわし」を使ったつみれ汁にしました。
5	月	麦ご飯		ホイコーロー	わかめスープ バンサンスー		ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	**にんじん** ピーマン きゅうり	キャベツ しょうが なし たまねぎ もやし ほししいたけ	**こめ** むぎ さとう はるさめ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	589 664	23.7 26.5	11.7 12.2	2.3 2.6	**★ホイコーローについて**･･･豚肉とキャベツの炒め物です。回鍋肉の「回鍋」とは、一度茹でた豚肉を再度調理するという意味です。豚肉には、体の疲れをとる働きのあるビタミンB1が多く含まれています。今日はしょうがや梨ピューレなどを加えた手作りのたれで味付けをしています。
6	火	ご飯		かぼちゃの コロッケ	大根のみそ汁 キャベツの ピリ辛炒め		ぶたにく あぶらあげ **みそ** とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ **こまつな** **にんじん** にら	**だいこん** **はくさい** えのきたけ キャベツ たまねぎ	**こめ** こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	666 806	23.7 28.4	20.1 25.3	3.1 4.0	**★みそについて**･･･みそは、昔から健康によいと食べられてきました。たんぱく質を多く含み、麹菌の出す酵素の働きで、大豆より消化のよい食品です。最近は、胃がん予防や老化防止の効果もあると注目されています。給食では、みそを使った料理をできるだけ取り入れています。
中3:かに給食 7	水	ご飯		平つくね	豚汁 ささみの ごま酢和え		とりにく ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	**にんじん** もやし	ごぼう しょうが しろねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	**こめ** じゃがいも さとう	ごま	635 708	25.7 28.5	17.3 17.9	2.4 2.6	**★ささみについて**･･･ささみは、鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれている部分です。笹の形に似ていることから「ささみ」と名がついたそうです。今日は、ささみをほぐしてキャベツやきゅうりなどの野菜と一緒にごま酢和えにしました。
かみかみ献立 8	木	コッペパン		たらの コーンフレーク 焼き	カレースープ ごぼうサラダ	はちみつ マーガリン	たら とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり	パン コーンフレーク じゃがいも マカロニ はちみつ	ドレッシング マーガリン	574 693	24.2 28.6	20.0 23.5	2.8 3.6	**★はちみつマーガリンについて**･･･今日はコッペパンに、はちみつマーガリンをつけています。はちみつマーガリンの容器は、片手で折って中身を絞り出すことができます。2種類のソースを出すことができるのは日本ならではの技術だそうです。はちみつマーガリンを塗って、パンも残さず食べましょう。
9	金	ご飯		春巻き	はるさめスープ ブロッコリーの 中華和え		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** チンゲンサイ ブロッコリー	たけのこ きくらげ しいたけ たまねぎ キャベツ	**こめ** こむぎこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	684 748	16.4 17.9	24.4 24.9	1.5 1.7	**★冬野菜について**･･･冬野菜は、大根、白菜、にんじん、ブロッコリー、カリフラワーなど冬が旬の野菜のことをいいます。寒くなるにつれて甘みが増したり、栄養価が高くなったりします。今日は、ブロッコリーを中華風の和え物にしました。
小6:かに給食 13	火	ご飯		肉団子	豆腐のすまし汁 千草和え		とりにく ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ	**こめ** さとう		580 644	23.6 26.0	14.1 14.5	2.2 2.4	★千草和えについて･･･千草和えの「千草」とは、いろいろな材料を取り合わせた和え物のことをいいます。材料が多く入ることで彩がよく、栄養価も高くなります。「千草椀」や「千草蒸し」「千草焼き」など様々な料理につけられる名前です。
バレンタイン献立 14	水	麦ご飯		ハート コロッケ	ビーンズカレー キャロットサラダ	バレンタイン デザート	ぶたにく **だいず** シーチキン	ぎゅうにゅう	**にんじん**	たまねぎ にんにく えだまめ なし キャベツ	**こめ** むぎ じゃがいも バレンタインデザート さつまいも	**あぶら** サラダあぶら ドレッシング アーモンド	878 997	27.7 31.6	28.0 31.6	2.4 2.8	**★カレーについて**･･･給食のカレーは大鍋で煮込むので「おいしい!!」と大人気です。今日は、「大豆」と「ひき肉」を入れたビーンズカレーです。隠し味に梨ピューレも加えています。いつもおいしく給食を食べてくれている皆さんへ感謝の気持ちを込めてハートたっぷりの献立としました。

※収穫状況により、献立（食材）が変更になる場合があります。

2024年 2月予定献立表

※ 太字は岩美町の産物です。

食指導戦隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆

食事と健康の関わりを知ろう

岩美町学校給食共同調理場
（岩美町教育委員会）

今月の旬の食べ物

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
15	木	小型 米粉パン		揚げ ぎょうざ	チゲラーメン バンバンジーサラダ		ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ	ほししいたけ もやし はくさいキムチ にんにく キャベツ きゅうり	パン こめこ ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	567 684	25.8 31.2	21.0 24.1	3.2 4.1
16	金	ご飯		いわしの かば焼き	豆乳みそ汁 卯の花炒り煮		いわし ぶたにく **みそ** とうにゅう おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう ほししいたけ	**こめ** かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら サラダあぶら	674 756	28.4 31.2	19.9 21.1	2.4 2.6
食育の日献立 19	月	ご飯		はまちの カレー揚げ	なめこ汁 五目煮豆		**はまち** とうふ **みそ** **だいず** とりにく	ぎゅうにゅう	**にんじん** さやいんげん	**なめこ** **はくさい** **しろねぎ** れんこん ほししいたけ	**こめ** こむぎこ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら サラダあぶら	669 781	30.4 36.0	22.9 26.6	1.8 2.4
20	火	ご飯		あじの ハーブパン粉 焼き	鶏ごぼう汁 大根のそぼろ煮		**あじ** とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	**ねぎ** **にんじん**	ごぼう **だいこん** たまねぎ	**こめ** パンこ さとう	オリーブあぶら サラダあぶら	637 737	31.0 36.7	18.9 21.5	1.9 2.2
中3:お祝い給食 21	水	梅わかめ ご飯		からあげ	大根の中華スープ 海そうサラダ		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	**ねぎ** **にんじん**	うめ **だいこん** ほししいたけ コーン キャベツ きゅうり	**こめ** こむぎこ かたくりこ	あぶら ドレッシング	496 723	23.1 26.4	21.4 24.2	2.6 3.0
22	木	コッペパン		ほうれんそう のオムレツ	ミネストローネ 大豆入り ポテトサラダ		たまご ベーコン **だいず**	ぎゅうにゅう	ほうれんそう **にんじん** トマト パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく	パン マカロニ さとう じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	588 700	21.0 24.4	21.1 24.3	2.8 3.4
26	月	ご飯		いわしの らっきょう ピリ辛そぼろ	豆腐のみそ汁 磯香和え		**いわし** ぶたにく あぶらあげ とうふ **みそ**	ぎゅうにゅう のり	**にんじん** ねぎ **ほうれんそう** もやし	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが **はくさい** **しろねぎ**	**こめ** さとう	ごまあぶら	605 696	24.2 28.0	17.9 20.1	1.4 1.9
27	火	ご飯		豆腐ハンバーグ のおろしかけ	じゃがいも団子汁 切干大根の含め煮		とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** さやいんげん	**だいこん** **はくさい** たまねぎ ほししいたけ **しろねぎ** きりぼしだいこん	**こめ** さとう じゃがもちボール	サラダあぶら	646 799	23.6 30.9	16.8 20.8	2.0 2.3
かみかみ献立 28	水	麦ご飯		かみかみ ポーク	けんちん汁 煮びたし		ぶたにく だいず みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	**にんじん** ねぎ **こまつな**	にんにく **だいこん** ごぼう **はくさい**	**こめ** むぎ かたくりこ さとう	あぶら	649 754	29.3 34.7	15.9 17.9	1.8 2.1
29	木	アップル パン		ミンチカツ	白菜スープ ジャーマンポテト		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	**にんじん** チンゲンサイ パセリ	りんご キャベツ コーン **はくさい** たまねぎ にんにく	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	**あぶら** サラダあぶら	631 794	17.8 21.6	23.8 30.2	2.6 3.4

献立のテーマとメッセージ

★キムチについて・・・キムチは韓国の漬物で、白菜、大根、きゅうりなど様々な種類があります。給食では、代表的な「はくさいキムチ」を使っています。「キムタクご飯」や「豚キムチ」「キムチスープ」など、キムチを使ったピリ辛味の料理は、人気メニューの一つです。今日はラーメンに入れました。

★大豆・大豆製品について・・・2月は節分の豆まきにちなんで、大豆や大豆の加工品を献立に多く取り入れています。「豆腐」や「油揚げ」だけでなく、「みそ」や「しょうゆ」なども大豆の加工品です。それ以外にも大豆はいろいろな食品に変身します。どんなものがあるか調べてみましょう。

★食育の日献立について・・・毎月19日は「食育の日」です。この日には、地元の食材を多く使用した「地産地消献立」を実施しています。海も山もある岩美町には、海の幸・山の幸など豊富な食材があります。今日は、はまちや、大豆を使用しています。

★鯵について・・・鯵や鰆、鰯などの青背の魚には、血液の流れを良くしたり、脳の働きをよくしたりする成分が多く含まれています。三種類とも鳥取県沖でよく水揚げされる魚です。今日は、ハーブパン粉をつけて焼きました。

★お祝い献立について・・・中学校3年生の給食もあとわずかとなりました。9年間で思い出に残っている給食はなんだったでしょうか？楽しい思い出がいっぱいだと嬉しいです。今日は、お祝いの気持ちを込めて、人気メニューの「から揚げ」や「梅わかめご飯」「海そうサラダ」にしました。他の学年の皆さんも、お世話になった中学校3年生の皆さんに感謝しながら食べましょう。

★大豆について・・・大豆は、「畑の肉」と呼ばれるほど、肉と同様に、良質のたんぱく質やビタミンBが多く含まれています。生活習慣病予防に役立つ成分も多く含まれていますので、食事に積極的に取り入れましょう。今日はポテトサラダにいれています。

★いわしのらっきょうピリ辛そぼろについて・・・今日は、いわしのすり身、豚肉にらっきょうや玉ねぎなどの野菜を加えて炒め、トウバンジャンでピリ辛に味付けしました。脳の働きを良くしたり、血液の流れを良くしたりと健康には欠かせない魚をしっかり食べてほしいと思います。

★切干大根について・・・大根を細長く切って干したもので、代表的な乾燥野菜です。乾燥させることで甘味と風味が加わります。食物繊維が多く含まれています。今日は、油揚げやにんじんと一緒に含め煮にしました。

★小松菜について・・・小松菜は、鳥取県内で多く栽培されている野菜です。カルシウムやβカロテン、ビタミンCなど成長期には欠かせない栄養成分が多く含まれています。今日は、煮びたしに入れています。

★じゃがいもについて・・・じゃがいもの主成分は糖質ですが、低カロリーで、ビタミンCを多く含む食品です。今日は、ベーコンとにんにく、玉ねぎを炒めた中に、火を通したじゃがいもを加え、ジャーマンポテトにしました。味付けはシンプルに、コンソメと塩・こしょうです。

※収穫状況により、献立（食材）が変更になる場合があります。