

がつ よていこんだてひよう
2月 予定献立表

今月のめあて

さむ ま しょじ
寒さに負けない食事をしてよう

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	2月の献立メッセージ
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
							魚・肉・たまご 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海苔	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
1	月	ごはん		いわしの かば焼き	真汁 ひじきとささみのサラダ		いわし みそ だし だし あぶらあげ とうにゅう とり	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが ごぼう だいこん しろねぎ キャベツ	ごめ かたくりこ ごもぎ さとう こんにゃく さといも	あぶら	707	31.3	396	2.1	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きます。今日の「真汁」の「真」は、大豆をすりつぶしたものです。「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。
2	火	むぎ 麦ごはん		豚肉と大豆の みそがらめ	いわしのつみれ汁 きりぼしだいこん ふくに 切干大根の含め煮		ぶたにく だし いわし みそ あぶらあげ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	にんにく しょうが だいこん えのきだけ きりぼしだいこん	ごめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら サラダあぶら	623	25.9	326	2.3	今年は立春が2月3日になるため、前日の2日が節分になります。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いわれています。豆まきをして歳の数だけ豆を食べ、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。
3	水	むぎ 麦ごはん		スタミナ納豆	だいこん 中華スープ 大根の中華スープ もやしナムル		とり なつとう とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ にんじん	しろねぎ しょうが にんにく だいこん ほししいたけ コーン もやし	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら	726	32.8	396	2.5	「スタミナ納豆」は、ひき肉をにんにくで炒め、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油で調味し、ねぎや納豆を加えて作ります。もともとは、鳥取県中部の給食センターで考案されたメニューですが、今では全国に広まり、給食センターによって様々な味付けが工夫されています。
4	木	まっちゃ 抹茶 あずき 小豆パン		わかどり肉の ハニー マスタード焼き	白菜スープ だいこん 大豆サラダ		とり なつとう だし	ぎゅうにゅう ひじき	まっちゃ にんじん みすな	コーン はくさい たまねぎ キャベツ	パン あずき ごもぎ はちみつ	ドレッシング	625	25.3	345	3.4	わかどり肉を、はちみつ、マスタード、こいくちしょうゆ、白ワインに漬け込んで焼きました。はちみつとしょうゆの甘い味にマスタードの酸味が加わり、ご飯にもパンにもあう主菜です。ぜひ家庭でも作ってみてください。
5	金	ごはん		さわらの みそマヨ焼き	きのこのすまし汁 こうな 高野の卵とじ		さわら みそ かまぼこ たまご こうやとうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	なめこ えのきだけ たまねぎ	ごめ さとう	ドレッシング サラダあぶら	636	28.3	312	2.6	きのこ王国の鳥取県では、いろいろな種類のきのこが栽培されています。その中でも、しいたけは多く栽培されています。しいたけに含まれる成分は、カルシウムの吸収を助け、骨に蓄積させる働きがあるため、カルシウムと組み合わせて食べることで丈夫な骨をつくることができます。
8	月	むぎ 麦ごはん		豚肉と大根の キムチ煮	わかめスープ だいこん 大学芋		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	だいこん はくさいキムチ たまねぎ もやし ほししいたけ	ごめ むぎ かたくりこ さつまいも	ごまあぶら あぶら ごま	676	21.0	306	2.6	大根は、日本で一番食べられている野菜です。根の部分には、消化を助けたり、胃腸の働きを活発にする成分が含まれています。葉の部分には、ベータカロテンやカルシウム、鉄分などが多く含まれています。今日は、豚肉、キムチと一緒に炒め煮にしました。
9	火	むぎ 麦ごはん		さばの カレー揚げ	中華スープ しかく 鹿肉チャブチェ		さば ハム しかく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	きくらげ だけこの たまねぎ	ごめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	624	23.3	264	2.0	さばや鱈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、鯖の切り身をカレー味のから揚げにしました。
10	水	ごはん		タンドリー チキン	コンソメスープ にんじん サラダ		とり なつとう ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ	ごめ じゃがいも	サラダあぶら アーモンド	622	26.9	284	2.3	にんじんのきれいなオレンジ色には、料理をひきたて食欲をアップさせる効果があります。にんじんに含まれるベータカロテンには、皮膚や粘膜を強くし、風邪やウィルスへの抵抗力を強くする働きがあります。今日は、寒さで甘みを増したにんじんをサラダにしました。
12	金	むぎ 麦ごはん		ハート コロケ	ビーンズカレー コールスロー	ハート デザート	ぶたにく だし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン らっきょう	ごめ むぎ さつまいも じゃがいも ハートデザート	あぶら サラダあぶら ドレッシング	763	22.9	322	2.3	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ださっ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。
847	31.2	334	2.4														

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

 **かみかみ献立** 

太字は若桜町の産物です。

2020年度



がつ よていこんだてひょう

2月 予定献立表



今月の 給食標語

きゆうしょく

えがお

ま

給食を みんな笑顔で 待ってるよ



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	2月の 献立メッセージ
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
15	月	ごはん		はまちのみりん焼き	とうふのみそ汁 大根のそぼろ煮		たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 海藻・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター	752	36.0	435	2.7	「はまち」は鳥取県沖で多くとれる魚で、大きくなると「フリ」と名前が変わるので出世魚といわれています。今日は、みりんの下味をつけたはまちを焼きました。	
16	火	ごはん		さかいみんと 境港サーモンの ハーフパン粉焼き	カレースープ ジャーマンポテト		たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 海藻・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター	617	26.5	266	1.6	新型コロナウイルスの影響で、食材の出荷できなくて困っている生産者さんがたくさんいらっしゃいます。そこで、「生産者さん応援献立」を実施し、学校給食で食べることで生産者さんを応援しています。今年度最後の生産者応援献立は「境港サーモン」です。	
17	水	カレー ピラフ		オムレツ	コンソメスープ マカロニサラダ		たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 海藻・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター	554	21.9	300	2.6	最近では、品種改良により一年中食べられるようになった「ブロッコリー」ですが、もともとは今が旬の冬野菜です。寒さのおかげで甘みが増し、栄養価も夏の2〜4倍と多くなります。今日はマカロニサラダに入れていきます。	
18	木	ごはん		わかさぎ 若鶏肉の から揚げ	キムチスープ 海そうサラダ		たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 海藻・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター	655	24.7	330	2.8	海そうサラダは、各学年からの「おすすめ献立」でリクエストの多い人気メニューです。「海そうミックス」や「わかめ」に季節の野菜を加え、青じそドレッシングで和えます。さっぱりとしているので、どんな料理とも相性がよい料理です。	
19	金	ごはん		さばのみそ煮	豚汁 煮ひたし		たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 海藻・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター	673	28.0	411	2.2	はくさいには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、水に溶け出る栄養素なので、なべ物や汁物、煮物など、汁ごと食べられる料理は栄養素をむだなくとることができます。今日は小松菜と一緒に煮ひたしにしました。	
22	月	むぎ 麦ごはん		ジビエ ビビンバの具	はるさめスープ ごま酢和え	こくろ 黒糖 ピーズ	たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 海藻・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター	576	21.1	320	2.4	今日は若桜町の29工場の鹿肉を使ったビビンバです。低脂肪・高たんぱくで、鉄分の豊富な鹿肉は、成長期のみんなや、アスリートには最適な食材です。鳥取県では「とっとりジビエ」として鹿肉や猪肉を活用することを進めています。	
24	水	ごはん		かぼちゃ ひき肉フライ	白菜のみそ汁 ミルクおから		たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 海藻・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター	663	21.0	394	2.3	「ミルクおから」は、卵の花炒り煮に豆乳やチーズを加えた料理です。乳製品が加わるのでコクがで、カルシウムも多くとることができます。みりん、しょうゆ、砂糖で味付けた後、仕上げに、豆乳やチーズを加えます。ぜひ家庭でも作ってみてください。	
25	木	ジビエ バーガー (えごま入り 丸形パン)		ジビエ バーガー (ジビエ ハンバーグ)	豆乳みそシチュー キャベツとブロッコリーのサラダ		たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 海藻・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター	633	27.6	350	2.8	今日は「イチオシ若桜メシ」です！今日は、29工場で加工された「鹿肉」と、オンリーBooの「豚肉」で作った「ジビエハンバーグ」を、亀井堂さんに焼いてもらった「えごま」入りのパンにはさみ「ジビエバーガー」にしました。	
26	金	ごはん		あじフライ	のっぺい汁 キャベツのピリ辛炒め		たんぱく質 魚・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 海藻・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター	719	31.5	327	3.3	「のっぺい汁」は、真だくさんのすまし汁を、かたくり粉などでとろみをつけたものです。地方によって材料や味付けも違いますが、のっぺりとしたとろみのあふれる料理です。とろみがついているので、汁がさめにくく、体も温まるので、今の時期にぴったりの汁物です。	

都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。