

2024年

2月予定献立表



今月のめあて

生活習慣を整えよう



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(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	たん ば く 質	カル シ ウ ム	塩 分	2月の 献立メッセージ	
							たんぱく質	むくしつ 無機質	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質							
							さかなく 魚・肉・たまご まめ 豆・豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こさかなかい 小魚・海そう	やさしい 野菜・くだもの・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター							
							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						
1	木	ごはん		ホイコーロー	わかめスープ もやしのナムル		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ にんにく たまねぎ ほししいたけ しろねぎ もやし	こめ さとう	ごまあぶら ごま	(小学校) 572	(小学校) 24.9	(小学校) 321	(小学校) 2.6	「ホイコーロー」は、キャベツと豚肉を炒めて甘辛く味付けした料理です。キャベツにはビタミンCが多く含まれ、風邪の予防や、肌の調子を整えることなどに役立ちます。ビタミンCは一度に多くとっても、体に必要な分以外は体の外に出てしまうので、毎食、野菜やくだものを適度に食べて補給することが大切です。	
													(中学校) 654	(中学校) 28.4	(中学校) 340	(中学校) 3.0		
2	金	ごはん		いわしの かば焼き	けんちん汁 こんにゃくの煮物	せつぶんまめ 節分豆	いわし ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ごぼう はくさい	こめ こんにゃく さといも こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	638	25.1	329	1.9	明日、2月3日は節分です。節分は「季節を分ける」という意味があります。立春の前日のこの時期は特に寒さが厳しく、体調をくずしやすいので、「1年間 病気がなく健康でありますように」という願いをこめて、豆まきをして大豆を食べたり、いわしの頭をひいらぎの小枝に刺したものを玄関に飾ったりする風習があります。	
													699	26.6	342	2.1		
5	月	こがた 小型 コッペパン		さかいみなと 境港サーモン のから揚げ	みそラーメン さっぱり野菜サラダ	チョコ クレープ	ぎんざけ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし しろねぎ キャベツ コーン だいこん	パン かたくりこ ちゅうかめん さとう クレープ	あぶら	735	32.6	298	3.4	今日は2年生のおすすすめ献立で、テーマは「元気になるきゅう食」です。みんなが好きな料理を話し合い、組み合わせさせていただきました。境港サーモンは、鳥取で生まれ育ったギンザケで、大山の湧き水の中で生まれ、境港の海のいけすですて育てられています。身がやわらかく、脂がほどよくのった人気の魚です。	
													879	38.3	314	4.1		
6	火	ごはん		さきゅう 砂丘らっきょう のそぼろ炒め	だいこん 大根のみそ汁 いりどり		ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが だいこん はくさい ごぼう しろねぎ えだまめ	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	626	25.3	349	2.3	らっきょうは鳥取県の特産物のひとつです。夏は暑く、冬は寒さが厳しい過酷な環境の砂丘でもよく育つので、農家では江戸時代から植えられており、戦後になって大規模な栽培が始まったそうです。収穫したらっきょうは甘酢漬けにして1年中食べられています。今日はらっきょうを肉と一緒に炒めておかずにしました。	
													720	29.0	374	2.8		
7	水	ごはん		さばの みそこうじ 焼き	よ 寄せ鍋 ごま酢和え		さば とりにく たら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい しろねぎ もやし	こめ さとう くずきり	ごま ごまあぶら	627	29.8	327	2.1	今日の「寄せ鍋」は冬が旬の白菜や白ねぎ、魚や肉だんご、豆腐が入った具たくさんな料理です。寒い時は、鍋料理などの温かい料理を食べると、体の中からぽかぽかと温まります。温かいうちに食べて、体の中から温まりましょう。	
													698	32.6	347	2.5		
8	木	ごはん		マカロニ グラタン	ポトフ 大豆のジビエトマト煮		とりにく ウインナー しかにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ しろねぎ キャベツ にんにく	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら	661	27.7	336	2.4	ポトフはもともとフランスの家庭料理で、鍋に塊の肉やソーセージ、野菜、香辛料を入れて煮込んで作ります。フランスでは食べるときに具を取り出して、スープとは別に食べるそうですが、今日の給食では野菜のおいしさのとけ出たスープと一緒に食べてくださいね。	
													766	32.0	363	2.9		
9	金	ごはん		てづく 手作り メンチカツ	コーンスープ ほうれん草のソテー		ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン はくさい	こめ ながいも こむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら	747	25.1	322	2.4	ほうれん草は冬が旬の野菜です。貧血の予防に効果的な「鉄」や、目の健康を守り、のどや鼻の粘膜を丈夫にして風邪を予防する「ビタミンA」が豊富に含まれます。ビタミンAは、油と調理すると吸収率が高くなるので、今日のようにソテーにして食べるのがおすすめです。	
													886	28.6	341	2.6		
13	火	ごはん		あつあ 厚揚げの みそチーズ 焼き	のっぺい汁 五目きんぴら		あつあげ とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん	だいこん しろねぎ ごぼう	こめ こんにゃく さといも かたくりこ さとう	ドレッシング ごまあぶら	655	24.9	451	2.3	「のっぺい汁」は、根菜類をたくさん入れた汁物で、片栗粉などでとろみをつけてのっぺりとさせるのが特徴です。全国に伝わる郷土料理のひとつで、地方によって材料や味付け、食材の切り方などが違います。とろみがついているので汁が冷めにくく、寒い季節に食べられる料理です。	
													740	28.1	488	2.6		
14	水	ごはん		ハートの コロッケ	ビーンズカレー 水菜のサラダ		ぶたにく ぎゅうにく だいず しょうが ひよこまめ まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん	こめ じゃがいも パンこ さとう	あぶら	775	23.4	373	2.1	今日は「大豆」と「ひよこ豆」を入れた「ビーンズカレー」です。豆類には食物繊維が多く含まれ、おなかの調子を整えたり、生活習慣病の予防に役立ちます。世界各地ではたくさんの種類の豆が食べられていて、「ひよこ豆」もそのひとつです。名前のとおり、ひよこのような形をした豆で、食感が栗に似ています。いろいろな豆を食べてみてください。	
													866	26.0	384	2.3		
15	木	スナック パン		カレイの から揚げ	ABCスープ りっちゃんサラダ	プリン	カレイ ベーコン ポークハム かつおがし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん トマト	はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン マカロニ こむぎこ かたくりこ プリン	あぶら	575	26.9	401	2.8	今日は1年生のおすすすめ献立で、テーマは「1ねんせい大すききゅうしょく」です。さくさく食べやすいスナックパンや、1年生の大好きなものを集めた給食です。カレイのから揚げは頭や骨もまるごと揚げているので、固い部分に気をつけながら食べてくださいね。	
													668	29.6	416	3.2		

◇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。

2024年

2月予定献立表

今月の給食標語

ギョルルルル ばれてないかな

よじかんめ 四時間目



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(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	たん ぱ く 質	カル シ ウ ム	塩 分	2月の 献立メッセージ	
							たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質						
							さかな にく 魚・肉・たまご まめ まめいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかなかい 小魚・海そう	やさい 野菜・くだもの・きのこ		こめ 米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
16	金	むぎ はん 麦ご飯		ぎょうざ	はっぼうさい 八宝菜 はるさめ 春雨サラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい しろねぎ さくらげ たけのこ もやし	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	(小学校) 587	(小学校) 21.3	(小学校) 382	(小学校) 2.2	今日の八宝菜に入っている黒くてやわらかい食感の食材は「さくらげ」です。くらげという名前がついていますが、海ではなく山に生えるきのこの仲間、中華料理によく使われます。最近では鳥取県各地で栽培が広まっていて、給食でも鳥取県産のさくらげを使っています。	
												(中学校) 692	(中学校) 24.6	(中学校) 422	(中学校) 2.7			
19	月	はん ご飯		さわらの 塩こうじ 焼き	じゃぶ ひじきの炒り煮		さわら とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう しろねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく さといも さとう	あぶら	572	27.3	314	2.0	「じゃぶ」は鳥取県に伝わる郷土料理のひとつです。じゃぶじゃぶと汁を多めにして作った煮物のことで、季節の野菜やいも類、きのこなどを使って作られます。今のように肉や魚が簡単に手に入らない頃、家で飼っていたにわとりや、川魚を入れて作っていたそうで、お祭りやお正月などの行事のごちそうとしても食べられていたそうです。	
													684	32.3	331	2.4		
20	火	わかめ ご飯		まぐろカツ	はるさめ 春雨スープ ちゅうか 中華サラダ		まぐろ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	もやし キャベツ	こめ パンこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	586	18.9	370	2.4	周りを海に囲まれた日本では、わかめやのり、ひじきなどの海藻類が昔から食べられてきました。海藻類には、おなかの調子を整える食物繊維や、高血圧を予防するカリウム、骨を丈夫にするカルシウムなどが多く含まれます。今日はわかめご飯で海藻をおいしく食べてくださいね。	
													705	22.5	416	2.9		
21	水	はん ご飯		とりの あ から揚げ	具だくさんみそ汁 ごもく に まめ 五目煮豆		とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく はくさい だいこん ごぼう えだまめ	こめ かたくりこ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	673	26.1	335	2.2	ご飯とみそ汁は、日本の伝統的な食事に欠かせないものとして、毎日の食生活の中で親しまれてきました。みそ汁は、中に入れる材料の組み合わせを工夫することで、ご飯だけでは足りないたんぱく質やビタミンなどの栄養素を補うことができます。また、具だくさんにすることでおいしさが増し、みそを使う量が減って塩分をひかえめにもできます。	
													777	29.9	357	2.6		
22	木	スパゲ ティー		よしかわさんわぎゅう 吉川産和牛の ミートソース	つくしんぼベーコンと ふゆやさい 冬野菜のスープ	とうふ 豆腐の チーズ ケーキ	ぎゅうにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく セロリ はくさい しろねぎ	スパゲティー さとう こむぎこ ビスケット	あぶら	621	24.0	332	2.1	今日はイチオシ若桜メシです！若桜町吉川で育てられた鳥取和牛を使って作ったミートソースや、手作りハム工房つくしんぼさんのベーコン入りのスープ、味工房さんの豆腐を使ったチーズケーキなど、今月も若桜町のおいしい食材を使った給食を味わいましょう。	
													691	26.7	344	2.5		
26	月	キムタク ご飯		たら の フライ	こ じろ 呉汁 しおこんが あ 塩昆布和え		ぶたにく たら だいず あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう こんが	にんじん こまつな	はくさいキムチ たくあん だいこん しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ かたくりこ パンこ こんにゃく さといも	あぶら ごまあぶら	601	26.4	354	2.6	「呉汁」は、大豆を水に浸してすりつぶした「呉」を入れたみそ汁のことです。全国的に昔から食べられている料理で、大豆が収穫される秋から冬にかけてよく食べられています。大豆の栄養をまるごと取り入れることができ、すりつぶした大豆で汁にとろみがついて冷めにくく、体のあたたまる料理です。	
													705	30.9	382	3.1		
27	火	はん ご飯		おから ミートローフ	とうにゅう 豆乳ポタージュ に キャベツのコンソメ煮		ぶたにく ぎゅうにく おから とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ キャベツ コーン	こめ パンこ さつまいも さとう	あぶら	683	23.8	303	2.2	おからは、豆腐を作るときに、豆乳を絞った後に残るもので、おなかの調子を整える食物繊維や、体をつくるたんぱく質が豊富です。野菜などと煮て食べるだけでなく、今ではいろいろな料理やお菓子の材料としても使われます。今日はミートローフにおからを入れて作りました。	
													794	27.3	317	2.6		
28	水	はん ご飯		ぶたにく だいず 豚肉と大豆の みそがらめ	きのこのすまし汁 う ばな 卵の花		ぶたにく だいず かまぼこ おから ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにく しめじ えのきたけ たまねぎ ごぼう えだまめ	こめ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら	656	27.9	292	2.4	毎月8のつく日は、よくかんで食べられる「かみかみ献立」にしています。よくかんで食べると、歯やあごが丈夫になったり、味をよく感じることで、脳が活性化されるなど、体にいいことがたくさんあります。今日だけでなく、毎日の食事でよくかむことを意識してみよう。	
													757	31.5	304	2.8		
29	木	むぎ はん 麦ご飯		スタミナ なつとう 納豆	なが 長いものみそ汁 だいこん に 大根のキムチ煮		とりにく なつとう 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ にんにく しょうが はくさい だいこん はくさいキムチ	こめ むぎ ながいも かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま	615	27.8	329	1.8	「スタミナ納豆」は、ひき肉とにんにく、しょうがを炒めて味付けし、ねぎと納豆を加えて作ります。もともと鳥取県中部の給食センターで誕生した料理ですが、今では鳥取県内各地の給食の人気料理になっています。ご飯に合う味なので、ご飯と一緒に食べてくださいね。	
													706	32.0	349	2.2		

◇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。