

2025年

2月予定献立表



今月のめあて

生活習慣を整えよう



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	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	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質							
							さかな・ 肉・たまご まめ・ 豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	あがら 油・バター							
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
3	月	ごはん		いわしの 梅煮	長いものかきたま汁 こんにゃくの煮物	せつぶんまめ 節分豆	いわし たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	はくさい えのきたけ うめ	こめ ながいも こんにゃく さとう もちこめ	ごまあぶら	(小学校) 640	(小学校) 29.4	(小学校) 505	(小学校) 2.4	今年の「節分」は2月2日です。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。	
4	火	ごはん		さといもの ガーリック パン粉焼き	キャベツのスープ煮 大根サラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しろねぎ だいこん にんにく	こめ じゃがいも さといも パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	634	20.9	296	1.9		
5	水	炊き込み ごはん		さわらの カレー焼き	豆腐のみそ汁 ごま酢和え		とりにく あぶらあげ さわら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう ほししいたけ えだまめ えのきたけ はくさい もやし	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	572	30.6	359	2.3	「さわら」は背中の部分が青く、「青魚」とよばれます。さばやいわし、あじなども青魚とよばれ、血液の流れをよくしたり、脳の動きをよくしたりする成分が、脂に多く含まれています。魚はにおいや骨が苦手、という人もいますが、少しずつ食べてみてくださいね。	
6	木	まっくろ くろすけ パン		て 照り焼き チキン	コーンスープ ジャーマンポテト	いちごの ミニケーキ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	しょうが コーン しろねぎ にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも ケーキ	あぶら	644	24.2	283	2.4		
7	金	ごはん		おやこ 親子丼	キャベツのおかかポン酢和え ごぼうナッツ 		とりにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	650	27.5	316	1.9	「ごぼうナッツ」はごぼうを揚げて、アーモンドと一緒に甘辛いタレをからめた料理です。ごぼうやアーモンドのようなかみごたえのある食材を料理に使うと、自然とかむ回数が増え、よくかんで食べることができます。よくかむことは健康につながる食べ方です。他のおかずやごはんも意識してよくかんで食べてみましょう。	
10	月	ゆかり ごはん		さけ 鮭チーズ フライ	ねぎたっぷりみそ汁 春雨サラダ		さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	だいこん はくさい しろねぎ もやし キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さつまいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	609	21.5	316	2.1		
12	水	ごはん		さきゅう 砂丘らっきょう の そばろ炒め	あごちくわのすまし汁 大根の煮物		ぶたにく とうふ あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	らっきょう たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが はくさい だいこん	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	599	26.1	306	2.1	らっきょうは鳥取県 東部・中部の砂地で栽培され、鳥取県の特産物のひとつになっています。夏に植えられ、寒さの厳しい冬を越すことで、色が白く、シャキシャキとした歯ごたえのいいらっきょうができます。今日は甘酢漬けにしたらっきょうのみじん切りを、ひき肉と一緒に炒めました。	
13	木	こくとう 黒糖パン		ハム ステーキ	とうにゅう 豆乳クリームシチュー 大豆のサラダ	チョコ プリン	ぶたにく とりにく とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン くろざとう さつまいも チョコプリン		728	26.2	541	3.2		
14	金	ごはん		たらの 香味焼き	ビーフカレー 水菜のサラダ		たら ぎゅうにく まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう あおのり	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 パンこ じゃがいも さとう	あぶら	604	26.1	291	2.1	「たら」は漢字で魚へんに雪、と書きます。雪が降る冬にとれ、身が雪のように白いことからこの漢字になったといわれています。くせのない味で身がやわらかく、いろいろな料理によく合います。今日は青のりを混ぜたパン粉をのせて焼きました。旬の魚を味わいましょう。	
													710	30.3	303	2.5		

◇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。



2025年

2月予定献立表



日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもとに体をつくる(赤)		おもとに体の調子を整える(緑)		おもと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	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質							
							さかな・肉・たまご 豆・豆製品	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん 牛乳・乳製品 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						
17	月	ごはん		スタミナ 納豆	豚もやしスープ のり酢和え		とりにく なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな	しろねぎ しょうが にんにく もやし キャバツ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	(小学校) 587	(小学校) 28.8	(小学校) 325	(小学校) 2.0	「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。	
												(中学校) 689	(中学校) 33.5	(中学校) 346	(中学校) 2.3			
18	火	げんまい 玄米ごはん	 	あじの ハンバーグ	もずく汁 キャバツのみそ炒め		あじ とりにく どうふ たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい えのきたけ キャバツ たけのこ	こめ げんまい パンこ さとう かたくりこ	ごまあぶら	559	29.0	335	2.0	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。今日はご飯にかみこたえのある「発芽玄米」を混ぜて炊きました。よくかんで食べると、歯やあごが丈夫になったり、味をよく感じる事ができたり、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。意識してかんでみましょう。	
													663	32.7	348	2.3		
19	水	ごはん		かぼちゃ コロツケ	ブロッコリーと卵のスープ 大豆とジビエのトマト煮		ぶたにく たまご だいず しかにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー にんじん パセリ	はくさい コーン たまねぎ にんにく	こめ かたくりこ パンこ	あぶら	613	22.2	291	1.6	ブロッコリーは様々なビタミン類を含む野菜で、特に風邪の予防や免疫力アップに役立つビタミンCが豊富です。うまみ成分も多く含む野菜なので、スープにするとうまみが多く引き出されます。旬の野菜には、その時季の体に必要な栄養素がたくさん含まれています。旬の野菜を知り、積極的に食べましょう。	
													760	26.2	306	2.1		
20	木	ごはん		豚肉の 塩こうじ炒め	呉汁 わかめの酢の物		ぶたにく だいず さけ どうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねぎ しょうが たけのこ はくさい だいじん	こめ さつまいも さとう	あぶら	567	28.1	296	2.1	「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。	
													660	31.7	311	2.8		
21	金	キムタク ごはん		とうふちくわの 磯辺揚げ	ワンタンスープ もやしの中華和え		ぶたにく とうふちくわ どうふ とりささみにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな ねぎ	はくさいキムチ たくあん たまねぎ もやし	こめ かたくりこ ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	553	23.6	320	3.1	豆腐ちくわは、鳥取県でしか作られていないめずらしいちくわです。昔、鳥取藩主の池田光仲 公が豆腐を食べることを推奨したことがきっかけで考え出されたといわれています。給食では磯辺揚げやすまし汁、和え物など様々な料理で取り入れています。おうちでも食べてみてくださいね。	
													657	28.4	339	3.7		
25	火	ごはん		手作り メンチカツ	大根のみそ汁 ひじきの煮付け		ぎゅうにく ぶたにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャバツ だいじん はくさい しろねぎ	こめ パンこ こむぎこ かたくりこ ごんにゃく さとう	あぶら	677	24.7	353	2.1	周りを海に囲まれた日本では、ひじきやわかめ、のり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。今日はひじきの煮付けで海藻をおいしく食べてくださいね。	
													801	28.5	383	2.4		
26	水	つくしんぼ ウインナー のピラフ			鹿肉のブラウンシチュー ポイルブロッコリー	とうにゅう 豆乳 プリン	ウインナー しかにく どうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン さやいんげん ブロッコリー	コーン にんにく たまねぎ しろねぎ	こめ さとう じゃがいも なついちごジャム	あぶら	716	26.2	277	2.5	今日はイチオシ若桜メシです！手作りハム工房つくしんぼのウインナーを入れたピラフと、29工房の鹿肉を使ったシチューに、デザートは味工房の豆乳でプリンを作り、若桜観光の夏いちごジャムのソースをかけました。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。	
													807	29.9	283	3.1		
27	木	ごはん		さばの 煮付け	じゃが 三色和え		さば とりにく あぶらあげ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが はくさい ごぼう しろねぎ えのきたけ もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	615	28.1	314	1.8	「じゃが」は鳥取県に伝わる郷土料理のひとつです。じゃがじゃがと汁を多めにし、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、行事の時のごちそうとしても食べられていたそうです。	
													730	33.5	332	2.1		
28	金	ごはん		Bigから揚げ	茎わかめスープ チャプチェ		とりにく どうふ ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	しょうが にんにく もやし しろねぎ たまねぎ	こめ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	622	27.6	280	2.1	「チャプチェ」は春雨と肉、野菜などを炒めて合わせた韓国の料理です。春雨が長い食べ物であることから、いいことが長く続くことを願って、韓国ではお正月や誕生日、結婚式などのお祝いの席でふるまわれることが多いそうです。	
													730	31.5	294	2.5		

◇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。