

2024 2月 献立予定表

今月のめあて

寒さに負けない食事をしよう



智頭町立学校給食センター
担当 山本

食事の前の手洗いをしっかりしよう！

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食生活			
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分				
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g				
	1	木	ご飯		ちくわのツナ炒め	もずくのすまし汁 ブロッこんぶ		ちくわ まぐろみずに かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく こんぶ	にんじん ブロッコリー ねぎ パセリ キャベツ	たまねぎ えだまめ しいたけ えのきたけ	こめ さとう あぶら	ごま ごまあぶら	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	593 741	22.5 26.7	18.8 21.2	323 343	2.3 2.7	いも類	<p>2月3日は節分です！ 節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、ももとは「立春」「立夏」「立秋」「立冬」の前日をさしていましたが、今では「立春」の前日だけを「節分」と呼んでいます。冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月を同じように1年が始まる重要な日と考えられており、その前日の節分は大みそかのような位置づけて特に大切にされてきました。</p>
	2	金	★節分献立★ 麦ご飯		まぐろカツ	豚汁 さっぱりサラダ	節分豆	まぐろ みそ ぶたにく だいた かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ えのきたけ	はくさい ごぼう たまねぎ ゆず キャベツ いよかん スイートコーン	こめ おぎ さとう ドレッシング さつまいも でんぶん パンこ	あぶら	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	708 880	25.5 30.3	25.3 28.9	415 ###	2.2 2.6	海そう類	<p>●はくさいについて 冬を代表する野菜の一つです。ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含みます。雪が降った後のはくさいは、寒さに耐えるために糖分が増え、甘みが増しておいしくなります。</p>
	5	月	ご飯		若鶏肉の梅肉焼き	のっぺい汁 はくさいのうま煮		とりにく ぶたにく あぶらあげ	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 たけのこ だいこん うめ たまねぎ しめじ	こめ さとう さといも でんぶん		小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	599 749	24.6 29.1	19.1 21.5	333 355	2.1 2.5	種実類	<p>～ちづ鹿肉を使った献立～ 鉄分が豊富に含まれている鹿肉を使ったミートローフです。豚肉のミンチを混ぜることでやわらかくしっとり仕上がります。</p>
	6	火	ちづ鹿肉献立 大山の恵み コッペパン		ちづ鹿肉の 鉄腕ミートローフ	ポトフ ひじきのごまネーズ		しかにく ぶたにく どうふ どうにゅう ウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ スイートコーン	たまねぎ えだまめ じゃがいも しめじ きゅうり でんぶん	パン パンこ さとう じゃがいも でんぶん	たまごなしマヨネーズ ごま	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	648 750	30.8 35.6	22.3 25.2	383 414	3.6 4.2	緑黄色野菜	<p>☆☆☆ きゅうメールについて ☆☆☆ 智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。右のQRコードからお入りいただけます</p>
	7	水	ご飯		いわしの煮付け	五目煮 はりはり和え		いわし とりにく さつまあげ だいた	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん キャベツ レモン	だいこん たけのこ こんにやく しいたけ もやし	こめ さとう でんぶん さといも	ごま	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	654 814	24.6 29.1	15.5 17.2	378 403	2.5 3.0	緑黄色野菜	<p>●かみかみ献立について 毎月8が付く日を「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材を使ったり、歯を丈夫にするカルシウムが豊富な食材を使ったりした献立にしています。よくかんで食べましょう。</p>
	8	木	かみかみ献立 押し麦ご飯		カレーの唐揚げ	さつまいものみそ汁 切り干し大根のソース炒め		カレー あぶらあげ みそ ぎよふん ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ キャベツ	きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ もやし	こめ おぎ さつまいも さとう	あぶら	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	654 815	27.4 32.4	18.1 20.3	382 414	2.8 3.2	果物	<p>●衛生管理に気を付けましょう ノロウイルスを原因とした食中毒が起りやすい時期です。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをし、身の回りの衛生を保ちましょう。</p>
	9	金	ご飯		厚揚げのみそ炒め	あごちくわのすまし汁 春雨サラダ		あつあげ ぶたにく みそ あごのやき ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ きくらげ	こめ さとう はるさめ やきふ	あぶら ごまあぶら	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	569 712	22.7 26.9	15.0 16.6	367 396	2.7 3.1	海そう類	<p>●しっかり手を洗いましょう 手には食中毒を起こす原因となる菌がたくさんついています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふきましょう。</p>
	13	火	大山の恵み 小型コッペパン		ぎょうざ	野菜ラーメン チンゲンサイのツナ和え		ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ チンゲンサイ にんにく ほししいたけ	たまねぎ もやし きくらげ えのきたけ キャベツ たけのこ	パン さとう でんぶん こむぎこ ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	619 716	24.6 28.2	25.8 29.4	323 343	3.0 3.6	小魚	<p>●冬野菜を食べましょう！ 冬に旬をおかえるだいこんやにんじん、はくさいなどの冬野菜には、風邪に負けない体作りに必要な栄養素がたっぷり含まれています。積極的に食べましょう。</p>
	14	水	麦ご飯		ハート型 コロケ	ハヤシチュー イタリアンサラダ		ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー トマト	しめじ たまねぎ キャベツ にんにく	こめ おぎ パンこ マカロニ じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	小学校 中学校 中学校 中学校 中学校	804 931	22.6 26.7	30.7 35.4	408 445	2.8 3.3	魚介類	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。



お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品	献立や食品のメッセージ				
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分						
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g						
	15	木	ご飯		さばの香味ソースがけ	さつま汁 うの花炒り煮		さば あぶらあげ とりにく おから みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しろねぎ しょうが こんにやく ごぼう しいたけ	こめ さとう さつまいも	あぶら	小学校 645	小学校 25.9	小学校 18.5	小学校 318	小学校 2.4	海そう類	●さばについて さばなどの青背の魚には、DHAやEPAという血液の流れを良くし、脳の働きを活発にする脂が多く含まれています。給食では、鳥取県産のさばを使っています。				
	16	金	ご飯		豚肉のしょうが炒め	とうふちくわのすまし汁 はくさいのごま和え		ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しろねぎ しょうが	こめ さとう やきふ	ごま あぶら	小学校 543	小学校 24.6	小学校 14.6	小学校 337	小学校 2.8	いも類	●はまちについて 「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」というように、大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚です。DHAやEPAという、脳の活性化や生活習慣病の予防が期待できる成分を含んでいます。				
	19	月	食育の日 ご飯		マーボー豆腐	中華なめこ卵スープ バンサンスー		ぶたにく とうふ みそ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら なめこ もやし	たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ	こめ でんぶん おおむぎ さとう はるさめ	ごまあぶら	小学校 614	小学校 22.4	小学校 20.8	小学校 327	小学校 2.7	魚介類	朝ご飯を美味しく食べていますか? 「朝になると食欲がない・・・」「食べたくない・・・」そんな人はいませんか?朝ご飯を美味しく食べるために、自分でもできる工夫があります!				
	20	火	1月25日に予定していた「岩美の味献立」です! 麦ご飯		ばばちゃん揚げ	だいこんのみそ汁 岩美たこのサラダ		ばばちゃん たこ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな ねぎ えだまめ	だいこん えのきたけ こんにやく きゅうり	こめ でんぶん さとう むぎ	あぶら ドレッシング	小学校 670	小学校 22.0	小学校 19.8	小学校 308	小学校 3.0	種実類	●前日は、夕飯を食べた後、おやつなどはひかえて、早く寝ましょう。				
	21	水	ご飯		はまちのごまみそ焼き	呉汁 キャベツのカレー炒め		はまち ご みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ たまねぎ	はくさい だいこん しろねぎ キャベツ	こめ さとう	ごま あぶら	小学校 675	小学校 28.5	小学校 21.6	小学校 316	小学校 2.1	緑黄色野菜	●よくかんで、ゆっくり味わっていただきます。テレビなどを見ながら食べると集中できず、おいしさも感じにくくなります。				
中学校1・2年欠食	22	木	大山の恵み アップルパン		メンチカツ	野菜たっぷりスープ 富沢きくらげのサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	きくらげ エリンギ キャベツ たまねぎ りんご	パン でんぶん じゃがいも さとう	ドレッシング あぶら	小学校 582	小学校 20.4	小学校 24.8	小学校 441	小学校 2.9	海そう類					
★ 中学校3年生 卒業お祝いふるさと献立 ★								中学校3年生のみなさんへ、少し早いですが卒業の記念にお祝い給食を実施します。楽しく、有意義な時間にしてください。																
	26	月	麦ご飯		ホイコーロー	ワンタンスープ もやしのナムル		ぶたにく かまぼこ みそ しろみぎかな	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく はくあい えのきたけ もやし	こめ でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	小学校 589	小学校 24.7	小学校 15.2	小学校 309	小学校 2.0	小魚	●ホイコーローについて 豚肉には、疲れをとるはたらきのある栄養素が豊富に含まれています。たまねぎやにんにくと一緒に食べると効果がアップします。				
	27	火	大山の恵み 小型コッペパン		手作りかき揚げ	五目うどん はくさいのおかか和え		ちくわ とりにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン えだまめ しいたけ はくさい	パン うどん こむぎこ こめこ さとう	あぶら	小学校 538	小学校 19.4	小学校 19.4	小学校 330	小学校 3.2	淡色野菜	●しろねぎについて 県内で栽培が盛んな野菜のひとつで、品種を変えて栽培することで、1年中食べることができます。ねぎ特有のぬめりの成分はやわらかさと甘みのもとです。				
	28	水	かみかみ献立 ご飯		鶏肉とごぼうのかみかみ揚げ	わかめのみそ汁 キャベツの赤しそ和え		ぶたにく だいた ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかしそ	ごぼう しめじ たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし	こめ でんぶん さとう やきふ	あぶら	小学校 643	小学校 24.7	小学校 17.8	小学校 314	小学校 3.6	緑黄色野菜	●かみかみ献立について 毎月8が付く日を「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材を使ったり、歯を丈夫にするカルシウムが豊富な食材を使ったりした献立にしています。				
	29	木	ご飯		白身魚のみそマヨ焼き	えのきたけのすまし汁 だいこんのそぼろ煮		しろみぎかな とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん ねぎ パセリ	たまねぎ スイートコーン だいこん えのきたけ	こめ さとう	たまごなしマヨネーズ	小学校 679	小学校 28.5	小学校 23.2	小学校 324	小学校 2.9	いも類	●寒さに負けない食事について 1日3回の食事を栄養バランスを考えてとり、特にビタミン類は不足ないようにしましょう。また、体を中から温める脂質や、香辛料を上手に取り入れましょう。				

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。