

# 2023 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



しよじ まえ てあら  
食事の前の手洗いをしっかりしよう!

智頭町立学校給食センター  
担当 上田



| 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        |             |             |            |            | 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          |             |  |
| 1  | 水 | ご飯                   |    | さばのカレー焼き                | ビーフンスープ<br>大根とキャベツ甘酢和え             |     | さば<br>ぶたにく<br>チキンハム                | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>チンゲンサイ                              | だいこん<br>キャベツ<br>はくさい                       | ごはん<br>ピーフン<br>さとう                             |     | 小学校<br>570 | 小学校<br>24.7 | 小学校<br>14.8 | 小学校<br>274 | 小学校<br>2.2 | 海そう類        | ●さばについて・・・さばのような青背の魚には、DHAやEPAといった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。   |
| 2  | 木 | ご飯                   |    | ちくわのツナマヨ焼き              | はくさいのみそ汁<br>ブロッコリーともやしのごま和え        |     | ちくわ<br>まぐろみずみ<br>みそ<br>あぶらあげ       | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ<br>えのきたけ              | はくさい<br>もやし しろねぎ<br>たまねぎ<br>えだまめ           | ごはん<br>さとう<br>ごま                               |     | 小学校<br>562 | 小学校<br>20.4 | 小学校<br>16.9 | 小学校<br>299 | 小学校<br>2.4 | いも類         | 2月3日は節分です!<br>節分は、「季節の分かれ目」を意味しており、もともとは「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で大切にされてきました。 |
| 3  | 金 | ★節分献立★<br>ご飯         |    | いわしのかば焼き                | のっぺい汁<br>はくさいのうま煮                  | 節分豆 | いわし<br>だいす<br>あぶらあげ<br>ぶたにく        | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん                        | はくさい<br>しょうが<br>だいこん<br>たまねぎ しめじ           | ごはん<br>さとう<br>さといも<br>でんぶん                     |     | 小学校<br>672 | 小学校<br>26.2 | 小学校<br>23.0 | 小学校<br>365 | 小学校<br>1.9 | 海そう類        |  |
| 6  | 月 | 小学校中止<br>ご飯          |    | 鉄板たまご焼き                 | なめこ汁<br>きんぴらごぼう                    |     | たまご<br>ぎょくにソーセージ<br>とうふ<br>みそ      | ぎゅうにゅう<br>ひじき  | にんじん<br>ねぎ<br>ごぼう なめこ<br>こんにゃく              | えのきたけ<br>だいこん<br>えだまめ<br>しろねぎ              | ごはん<br>さとう<br>ごまあぶら                            |     | 小学校<br>722 | 小学校<br>26.6 | 小学校<br>18.9 | 小学校<br>386 | 小学校<br>3.0 | 緑黄色野菜       | 我が家の自慢料理コンクール 応募作品献立<br>夏休みに募集した「我が家の自慢料理コンクール」応募作品の中から、優秀賞受賞料理を含む4つの自慢料理を給食に取り上げて紹介します!   |
| 7  | 火 | 大山の恵み<br>小型<br>コッパパン |    | 照り焼きチキン                 | 焼きスパゲッティー<br>切り干し大根の<br>胡麻マヨサラダ    |     | とりにく<br>かつおぶし<br>ぶたにく              | ぎゅうにゅう<br>あおのり | にんじん<br>ブロッコリー<br>きゅうり                      | きりほしだいこん<br>しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ もやし       | パン<br>スパゲッティー<br>ごま                            |     | 小学校<br>591 | 小学校<br>28.9 | 小学校<br>21.1 | 小学校<br>315 | 小学校<br>3.3 | きのこ類        | ◆切り干し大根の胡麻マヨサラダ◆<br>智頭中学校1年 聲高心春さんの自慢料理です。水でもどした切り干し大根をごまとマヨネーズで味付けしました。簡単でかみ応えがある一品です。  |
| 8  | 水 | かみかみ献立<br>ご飯         |    | あごがはずれるくらい<br>おいしいあごだんご | みぞれ汁<br>はくさいのそぼろ煮                  |     | とびうおミンチ<br>とうふ<br>かまぼこ<br>とりひきにく   | ぎゅうにゅう<br>ひじき  | にんじん<br>さやいんげん<br>はくさい えだまめ<br>しろねぎ         | だいこん<br>たまねぎ<br>ごぼう なめこ<br>こんにゃく           | ごはん<br>ながいも<br>でんぶん<br>さとう                     |     | 小学校<br>709 | 小学校<br>27.7 | 小学校<br>24.9 | 小学校<br>342 | 小学校<br>2.7 | 緑黄色野菜       | ◆あごがはずれるくらいおいしいあごだんご◆<br>智頭小学校6年 芦谷利仁さんの自慢料理です。あごのすり身を使うことで、魚の苦手な人でも食べやすくなるよう工夫しています。  |
| 9  | 木 | ご飯                   |    | 豆腐ハンバーグの<br>おろしソースがけ    | キャベツのコンソメスープ<br>えいようまんてん<br>おからサラダ |     | おから ハム<br>とりひきにく<br>ベーコン<br>みそ とうふ | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>パセリ<br>きゅうり                         | キャベツ<br>だいこん<br>エリンギ<br>たまねぎ               | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                            |     | 小学校<br>684 | 小学校<br>19.8 | 小学校<br>26.0 | 小学校<br>352 | 小学校<br>2.5 | 小魚          | ◆えいようまんてんおからサラダ◆<br>智頭小学校2年 くろいわせいまさんの自慢料理です。大豆の栄養が豊富に含まれている「おから」を使った料理です。   |
| 10 | 金 | ご飯                   |    | あじフライ                   | 八宝汁<br>五目ビーフン炒め                    |     | あじ<br>ぶたにく<br>うずらのたまご<br>やきぶた      | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>こまつな<br>チンゲンサイ<br>ほししいたけ            | たまねぎ<br>もやし きくらげ<br>えのきたけ<br>キャベツ たけのこ     | ごはん パン<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>でんぶん<br>こむぎこ<br>ピーフン |     | 小学校<br>687 | 小学校<br>28.5 | 小学校<br>22.6 | 小学校<br>311 | 小学校<br>2.0 | 海そう類        | ◇優秀賞受賞作品 八宝汁◇<br>智頭小学校6年 小宮山恵さんの自慢料理です。優秀賞を受賞したこの料理は、具たくさんで体があたたまるようにとろみがついているのが特徴です。  |
| 13 | 月 | ★ふるさとの味献立★<br>とんかつ   |    | 若鶏肉の<br>諏訪泉香味焼き         | あごちくわのすまし汁<br>らかん和え                |     | とうふ みそ<br>あごちくわ<br>あぶらあげ<br>とりにく   | ぎゅうにゅう<br>こんぶ  | にんじん<br>ねぎ<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しろねぎ<br>だいこん | ごぼう<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>さとう<br>やきふ<br>さけかす | ごはん<br>あぶら<br>ごま                               |     | 小学校<br>702 | 小学校<br>29.5 | 小学校<br>24.8 | 小学校<br>335 | 小学校<br>3.4 | 緑黄色野菜       | ★ふるさとの味献立★<br>鳥取県に伝わる郷土料理「とんかつ」「らかん和え」を取り入れた献立にしました。現代まで受け継がれてきたふるさとの味です。  |

※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。



よくし まえ てあら  
食事の前の手洗いをしっかりしよう!



| 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        |              |              |            |            | 献立や食品のメッセージ |   |
|---|---|--------------------------|----|-----------------------------|----------------------------|-----|--|---------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|---------------|------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|---|
|   |   |                          |    |                             |                            |     | 血・筋肉・骨・血をつくる(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          |             |   |
| 14  | 火 | 大山の恵み<br>コッペパン           |    | ハート型<br>コロック                | はくさいのクリームシチュー<br>コールスローサラダ |     | ぶたひきにく<br>とりにく                             | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ほうれんそう                      | はくさい<br>たまねぎ<br>キャベツ                 | パン<br>パンこ<br>じゃがいも         | あぶら<br>ドレッシング | 小学校<br>中学校 | 小学校<br>中学校   | 小学校<br>中学校   | 小学校<br>中学校 | 小学校<br>中学校 | 海そう類        | ●冬野菜を食べましょう!・・・冬に旬をむかえるだいたいこんにんじん、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。          |
| 15  | 水 | ご飯                       |    | ホイコーロー                      | 中華なめこそープ<br>ほうれんそうのナムル     |     | ぶたにく<br>みそ<br>チキンハム                        | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ほうれんそう<br>ピーマン              | キャベツ<br>にんにく<br>ねぎ                   | ごはん<br>さとう                 | ごまあぶら<br>ごま   | 561<br>703 | 23.8<br>28.2 | 15.2<br>16.8 | 311<br>329 | 2.0<br>2.3 | 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。玉ねぎやにんにくと一緒に食べると効果がアップします。                          |
| 16  | 木 | ご飯                       |    | はまちのごまみそ焼き                  | 臭汁<br>キャベツのカレーソテー          |     | はまち<br>ごとうふ<br>みそ<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>キャベツ                        | だいこん<br>しろねぎ<br>はくさい                 | ごはん<br>さとう                 | ごま<br>あぶら     | 674<br>839 | 29.4<br>34.9 | 24.4<br>27.9 | 376<br>407 | 2.3<br>2.7 | 緑黄色野菜       | ●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。 |
| 17  | 金 | 食育の日<br>ご飯               |    | ちづ鹿肉献立<br>ちづ鹿肉の<br>鉄腕ミートローフ | 冬野菜のポトフ<br>ブロッコリーサラダ       |     | しかにくミンチ<br>ぶたひきにく<br>とうふ<br>チキンハム<br>ウインナー | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ブロッコリー<br>スイートコーン<br>キャベツ   | たまねぎ<br>えだまめ<br>だいこん<br>しめじ          | ごはん<br>パンこ<br>さとう<br>さつまいも | ドレッシング        | 722<br>896 | 30.9<br>36.7 | 18.5<br>20.8 | 366<br>394 | 3.2<br>3.8 | 海そう類        | ～ちづ鹿肉を使った献立～<br>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。                          |
| 20  | 月 | ご飯                       |    | さばの香味ソースがけ                  | さつまい<br>卵の花炒り煮             |     | さば<br>みそ<br>あから<br>さつまあげ<br>とりにく<br>あぶらあげ  | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ<br>ほししいたけ        | しろねぎ<br>しょうが<br>こんにゃく<br>ごぼう         | ごはん<br>さつまいも<br>さとう        | あぶら           | 645<br>804 | 25.9<br>30.6 | 18.5<br>20.8 | 318<br>337 | 2.4<br>2.9 | 小魚          | 朝ご飯をおいしく食べていますか?<br>「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?朝ご飯をおいしく食べるために、自分でもできる工夫があります!           |
| 21  | 火 | ご飯                       |    | マーボー豆腐                      | スーミータン<br>ハンサンスー           |     | とうふ<br>みそ<br>ぶたひきにく<br>たまご<br>チキンハム        | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>たまねぎ<br>にんにく<br>きゅうり        | しょうが<br>しょうが<br>しょうが                 | ごはん<br>でんぶん<br>さとう         | ごまあぶら<br>ごま   | 587<br>734 | 21.7<br>25.8 | 15.9<br>17.7 | 308<br>325 | 2.7<br>3.2 | 緑黄色野菜       | ●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。  |
| 22  | 水 | 大山の恵み<br>黒糖パン            |    | メンチカツ                       | 野菜たっぷりスープ<br>富沢きくらげのサラダ    |     | とりにく<br>とうふ<br>ウインナー<br>とりささみ              | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ブロッコリー<br>ほうれんそう            | きくらげ<br>エリンギ<br>キャベツ                 | パン<br>こくとう<br>じゃがいも        | ドレッシング        | 615<br>-   | 20.5<br>-    | 22.3<br>-    | 446<br>-   | 2.3<br>-   | 海そう類        | ●よくかんで、ゆっくり味わっていたきましょう。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。  |
| <p>★<b>中学校3年生 卒業お祝いふるさと献立</b>★</p> <p>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下さい。</p> |   |                          |    |                             |                            |     |  |               |                                     |                                      |                            |               |            |              |              |            |            |             |   |
| 24  | 金 | ご飯                       |    | かれのいから揚げ                    | いもこん汁<br>ひじきの炒り煮           |     | えてか<br>れい<br>だいす<br>とりにく<br>ちくわ            | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>さやいんげん                      | だいこん<br>こんにゃく<br>しろねぎ                | ごはん<br>さといも<br>さとう         | あぶら           | 638<br>795 | 28.3<br>33.6 | 19.4<br>21.8 | 390<br>424 | 2.8<br>3.3 | 緑黄色野菜       | ●いもこん汁・・・さといもやこんにゃく、だいこんなどといった根菜類をたっぷり入れて煮込んだ郷土料理です。  |
| 27  | 月 | ご飯                       |    | コーンフライ                      | ハヤシシチュー<br>イタリアンサラダ        |     | ぶたにく<br>だいす<br>チキンハム                       | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>トマト<br>さやいんげん               | スイートコーン<br>たまねぎ<br>しめじ               | ごはん<br>パンこ                 | ドレッシング<br>あぶら | 738<br>915 | 22.2<br>26.3 | 26.0<br>29.8 | 313<br>331 | 3.4<br>4.0 | 小魚          | ●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し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。       |
| 28  | 火 | かみかみ献立<br>大山の恵み<br>コッペパン |    | 若鶏肉の<br>アップルソースがけ           | コンソメスープ<br>カボラッキョサラダ       |     | とりにく<br>ベーコン<br>まぐろみずに                     | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>かぼちゃ<br>パセリ<br>エリンギ<br>はくさい | らっきょう<br>りんご<br>えだまめ<br>しょうが<br>たまねぎ | パン<br>さとう<br>じゃがいも         | たまごなしマヨネーズ    | 670<br>834 | 23.6<br>27.9 | 23.9<br>27.3 | 272<br>281 | 2.5<br>2.9 | 海そう類        | ●らっきょうについて・・・「砂丘の宝石」とも呼ばれているらっきょうには、血液の流れを良くしたり、疲れた体を元気にする効果があります。                                |

※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。