

# 2025 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					家での食生活	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		
	3	月	★節分献立★ ご飯		いわしのかば焼き	豚汁 くきわかめ和え	節分豆 福	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう キャベツ はくさい しいたけ もやし	こめ さとう さといも	ごま あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	緑黄色野菜	<b>2月3日は節分です!</b> 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、お正月と同じように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特に大切にされてきました。
	4	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 フレンチサラダ		しかにく ぶたにく ウインナー たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ カリフラワー しめじ だいこん キャベツ スイートコーン きゅうり	パン パンこ さとう	ドレッシング	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	海そう類	
	5	水	ご飯		さばのみそ煮	じゃがいものみそ汁 切干大根のソース炒め		さば みそ あぶらあげ ぎよふん ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	緑黄色野菜	～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。
	6	木	ご飯		ちくわのツナマヨ焼き	わかめのすまし汁 赤しそ和え		ちくわ ツナ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ あかしそ パセリ こまつな	たまねぎ えだまめ たけのこ はくさい もやし	こめ やきふ	ノンエッグマヨネーズ	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	種実類	●にんじんについて 冬が旬の緑黄色野菜です。鮮やかなだいたい色で給食の彩りを良くすることと、カロテンを多く含む栄養価の高い野菜であることが、給食に毎日のように登場する理由です。
	7	金	麦ご飯		オープンオムレツ	ハヤシチュー 海そうサラダ		たまご ぎよにくソーセージ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく きゅうり こんにゃく	こめ むぎ さとう ノンオイルドレッシング	ハヤシルウ あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	豆・豆製品	☆☆☆ 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。
	10	月	ご飯		若鶏肉の南部焼き	みそけんちん汁 おかか和え		とりにく とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ こんにゃく はくさい しょうが もやし ごぼう	こめ さといも さとう	ごまあぶら ごま	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	緑黄色野菜	●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。
	12	水	ご飯		信田煮	大根のみそ汁 チンゲンサイのツナ和え		あぶらあげ とりにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ チンゲンサイ	だいこん しめじ もやし ごぼう	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	いも類	●衛生管理に気をつけましょう ノロウイルスを原因とした食中毒が起こりやすい時期です。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。
	13	木	ご飯		はまちフライ	かきたま汁 白菜のうま煮		はまち たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ はくさい たけのこ	こめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	海そう類	●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。
	14	金	麦ご飯		煮込みハンバーグ	コーンポタージュ 花野菜サラダ	バレンタイン デザート	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	しめじ たまねぎ スイートコーン カリフラワー キャベツ	こめ パンこ でんぶん さとう じゃがいも いちごプリン	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	魚介類	●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。

※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				
	17	月	ご飯		豚肉のカレー炒め	白菜のみそ汁 らっきょうサラダ		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ らっきょう	きゅうり	こめ さとう てんぷん	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	緑黄色野菜	●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。	
	18	火	かみかみ献立 ご飯		さばの香味ソースがけ	さつま汁 ひじきの炒り煮		さば とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	しろねぎ こんにやく だいこん ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	637 794	26.8 31.7	18.7 21.1	259 386	2.7 3.1	いも類	●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。		
中学校1・2年 中止	19	水	食育の日 大山の恵み コッペパン		メンチカツ	野菜たっぷりスープ 富沢きくらげのサラダ	いちごジャム	とりにく ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう パセリ	きくらげ エリンギ キャベツ たまねぎ	パン バンこ さとう ジャム ノンオイルドレッシング	あぶら	626 —	21.0 —	26.3 —	466 —	3.0 —	海そう類	●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たとり、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。		
★★ 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。														
	20	木	ご飯		厚焼きたまご	キムチ肉じゃが ほうれんそうのごま和え		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい こんにやく えだまめ もやし	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	652 812	26.9 31.9	17.1 19.1	329 351	2.8 3.2	魚介類	朝ご飯をおい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	金	ご飯		若鶏肉の塩こうじ焼き	呉汁 さといものそぼろ煮		とりにく だいたい あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい たまねぎ	こめ しおこうじ さとう さといも		702 871	29.6 35.1	23.4 26.6	314 332	2.1 2.5	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。		
	25	火	きなこ揚げパン		肉団子	マカロニスープ 野菜炒め		きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ スイートコーン	パン マカロニ てんぷん バンこ さとう じゃがいも	あぶら	626 723	25.3 28.9	27.3 31.2	365 393	3.3 3.7	淡色野菜	●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。		
	26	水	ご飯		ぶりキャベツカツ	もずく汁 おからサラダ		ぶり おから あごちくわ ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ スイートコーン	きゅうり こめ こむぎこ てんぷん バンこ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	728 894	29.9 35.5	24.2 27.7	304 320	2.4 2.8	緑黄色野菜	●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。		
	27	木	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 いか しろみぎかな みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい もやし きゅうり キャベツ	こめ てんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	572 716	24.4 28.9	15.2 16.8	308 325	2.3 2.8	小魚	●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。		
	28	金	かみかみ献立 発芽玄米ご飯		かれのいのから揚げ	えのきたけのみそ汁 炒りどり		かれい あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ こんにやく ほししいたけ	ごぼう こめ さといも さとう やきふ	あぶら	618 771	27.7 32.8	19.3 21.7	345 370	2.4 2.9	海そう類			

※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。