



てあら わす
手洗い・うがいも忘れずに!

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 (緑)		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	月	食パン		チーズハムカツ	野菜いっぱいポトフ キャベツとコーンのソテー	いちご ジャム	ハム チーズ ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	だいこん はくさい キャベツ しめじ スイートコーン	しょうが パンこ こむぎこ じゃがいも いちごジャム	しょくぱん あぶら	小学校 739	小学校 25.5	小学校 30.4	小学校 448	小学校 3.7	●寒さに負けない食事について・・・寒い日が続き、空気が乾燥するとかぜやインフルエンザが流行しやすくなります。たんぱく質やビタミン類が不足しないようにバランスの良い食事を心がけ、抵抗力を高めましょう。
2	火	ご飯		さけの香味ソースかけ	梅ひのすまし汁 いかとさといものみそ煮		さけ とうふ いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう さやいんげん にんじん	しょうが えのきたけ だいこん こんにゃく	ごはん さといも さとう ふ	小学校 599	小学校 35.6	小学校 12.1	小学校 378	小学校 3.3	●節分 2月3日は節分です 節分は、「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを言います。今では、立春の前日のことを言うようになりました。日本で古くから行われてきた行事で、豆をまき、年の数に一つ足した数を食べると、1年を元気に過ごすことができると言われています。	
3	水	ずし飯		ウイナー たまご焼き	いわしのつみれ汁 ツナのごまマヨ和え	手巻きのり うめびしお 節分豆	ウイナー たまご みそ いわし とうふ まぐろ だいず	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが ごぼう キャベツ うめ	ごはん さとう でんぶん	マヨネーズ ごま	小学校 668	小学校 27.1	小学校 22.9	小学校 357	小学校 2.6	●かぶについて・・・かぶはだいこんに似ていますが、だいこんと違い、火を通すとすぐに軟らかくなるのが特徴です。胃腸の動きを良くして食欲を増したり、体の中にある毒素を消し、ガンの予防が期待できます。
4	木	ご飯		春巻き	マーボー豆腐 中華サラダ		とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きくらげ たけのこ しいたけ	ごはん さとう おおむぎ こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	小学校 773	小学校 24.7	小学校 30.2	小学校 430	小学校 2.6	●白ねぎについて・・・智頭町産の白ねぎをたっぷり使ったシチューです。鳥取県内の各地で年間を通じて栽培されていますが、冬の白ねぎは甘みが強く、シチューや煮物、炒め物にするとおいしいです。
5	金	もち麦 ご飯		さばの塩焼き	かぶと厚揚げのみそ汁 切干大根の含め煮		さば あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	かぶ しめじ はくさい しろねぎ きりぼしだいこん	もちむぎ ごはん さとう	あぶら	小学校 586	小学校 26.6	小学校 16.9	小学校 352	小学校 2.4	●もやしについて・・・豆を発芽させた新芽のことで、種になる豆の種類によって、「ブラックマッペ」「緑豆もやし」「大豆もやし」などがあります。低エネルギーで、ビタミン類や食物繊維を多く含みます。
8	月	米粉パン		あじの香草 パン粉焼き	白ねぎのシチュー 花野菜のコンソメ煮		あじ とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	ブロッコリー にんじん	しろねぎ はくさい えだまめ キャベツ カリフラワー スイートコーン	こめこパン パンこ さつまいも	オリーブあぶら	小学校 725	小学校 35.2	小学校 21.3	小学校 578	小学校 2.6	●きのことについて・・・鳥取県は、きのこ王国と言われるほどのこの栽培が盛んです。健康を保つために必要なビタミンや食物繊維が豊富です。香りが良く、おいしーい出るので、上手に料理に取り入れましょう。
9	火	ご飯		焼肉	じゃがいものみそ汁 もやしのごま和え	りんご ゼリー	ぎゅうにく ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく なし えのきたけ もやし	ごはん じゃがいも さとう りんごゼリー	ごまあぶら ごま	小学校 598	小学校 26.3	小学校 16.2	小学校 385	小学校 3.2	●ほうれんそうについて・・・冬が旬の緑黄色野菜で、鉄分やカロテン、ビタミンCを多く含みます。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な体を作るための栄養をバランスよく含んでいます。
10	水	★智頭中学校3年2組リクエスト献立★ 枝豆ご飯		★智頭中学校3年2組リクエスト献立★ かれいのから揚げ	キムチ鍋 春雨サラダ		かれい ぶたにく いか みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	こまつな トマト	えだまめ しめじ はくさい だいこん はくさいキムチ	ごはん こむぎこ でんぶん トック さとう	あぶら	小学校 707	小学校 32.3	小学校 17.7	小学校 326	小学校 3.4	●アピールポイント:キムチで体があつまる 季節と栄養が上手に考えられた献立ですね!
12	金	ご飯		きのこソース ハンバーグ	野菜スープ カレーポテト	ガトー ショコラ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん	しめじ かぶ えのきたけ キャベツ しろねぎ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ガトーショコラ	あぶら	小学校 696	小学校 22.0	小学校 21.3	小学校 298	小学校 2.6	●ほうれんそうについて・・・冬が旬の緑黄色野菜で、鉄分やカロテン、ビタミンCを多く含みます。血液を増やして肌を美しく保つなど、健康な体を作るための栄養をバランスよく含んでいます。
小学校中止	15	月	小型 コッペパン		ちくわの天ぷら		ちくわ かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ もやし えのきたけ	コッペパン こむぎこ でんぶん うどん さとう	あぶら	小学校 784	小学校 28.0	小学校 19.3	小学校 318	小学校 4.1	