

2026

## 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 花木

しょくじ 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 花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき					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	
小学校中止	2	月	★節分献立★ ご飯	牛乳	いわしの梅煮	寄せ鍋 おからの炒り煮	節分豆	いわし ぶたにく おから ちくわ どうふ さかなつみれ だいす	ぎゅうにゅう こまつな ねぎ	にんじん えのきたけ しろねぎ ごぼう ほしいたけ	うめ はくさい えのきたけ しろねぎ ごぼう ほしいたけ	こめ さとう こんにゃく あぶら	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	果物類	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、もともとは「立春」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て特に大切にされてきました。
小4中止	3	火	大山の恵み 黒糖パン	牛乳	メンチカツ	手作り鶏団子のスープ コールスローサラダ	福 (小学校) 節分豆	メンチカツ とりにく どうふ (小)だいす	ぎゅうにゅう にんじん チゲンサイ えだまめ コーン	たまねぎ しゃうが キャベツ えだまめ コーン	こくとうパン じゃがいもでんぶん ドレッシング	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	海そく類	●回鍋肉について 日本の回鍋肉は、キャベツを使い、甜麺醤という甘みを多めに使った甘がらい味が特徴です。豚肉には、疲れをとるはたらきのある栄養が含まれています。	
	4	水	ご飯	牛乳	きくらげ入り回鍋肉	スミーダン 中華和え		ぶたにく たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん ほれんそう にんにく きくらげ えだまめ きゅうり	ピーマン にんじん えのきたけ コーン	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ コーン	こめ はるさめ さとう じやがいもでんぶん	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	いも類	●にんじんについて 冬が旬の緑黄色野菜です。鮮やかなだいだ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。
	5	木	ご飯	牛乳	さわらのムニエル	白菜シチュー 大豆とツナのサラダ		さわら とりにく だいす まぐろのスープに	ぎゅうにゅう にんじん バセリ コーン	はくさい たまねぎ しめじたけ キャベツ じゃがいも	こめ こむぎこ さとう じやがいも	あぶら	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	緑黄色野菜	●にんじんについて 冬が旬の緑黄色野菜です。鮮やかなだいだ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。
	6	金	ご飯	牛乳	スタミナ納豆	大根と厚揚げのみそ汁 ごま和え		とりにく あつあげ なっとう みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい しろねぎ	こめ じゃがいもでんぶん ごま ごまあぶら	あぶら	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	果物類	★☆★ 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コードからもお入りいただけます。
	7	月	ご飯	牛乳	信田煮	さつまいものみそ汁 甘酢和え		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな キャベツ	しめじたけ だいこん さとう さつまいも	こめ さとう さつまいも		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	魚介類	●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。
	10	火	きなこ揚げパン	牛乳	ハンバーグのトマトソースかけ	かぶのスープ 白菜のサラダ		きなこ ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん プロッコリー チゲンサイ	トマト はくさい コーン しめじたけ	かぶ さとう ドレッシング	あぶら	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	海そく類	●白菜について 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	木	ご飯	牛乳	はまちのピリ辛焼き	豆乳みそ汁 野菜炒め		はまち かまぼこ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん ほれんそう かぼちゃ	しょうが たまねぎ しめじたけ キャベツ もやし	こめ さとう	あぶら	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	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。
	13	金	きくらげ入り キムチ チャーハン	牛乳	しゅうまい	白ねぎのごまわかめスープ もやしのナムル	パレンタイン デザート	ぶたにく しゅうまい ロースハム かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ にんにく ほれんそう きくらげ	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しめじたけ しろねぎ はくさいキムチ	こめ さとう いちごプリン	ごまあぶら ごま	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	乳製品	●冬野菜を食べましょう! 冬に旬をむ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。

## 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



お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき					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		
	16	月	ゆかりご飯		白ねぎ入り厚焼き卵 きんぴらごぼう	白菜のみそ汁		たまご あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しそ ほうれんそう	しろねぎ なめこ だいこん ごぼう はくさい しめじだけ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	小学校 中学校 678	小学校 中学校 24.8	小学校 中学校 429	2.5 中学校 3.0	小学校 中学校 472	魚介類	●白ねぎについて 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。
	17	火	大山の恵み コッペパン		智頭きくらげ彩りつくね	じゃがいものミルクスープ プロッコリーとカリフラワーのサラダ		とりにく たまご ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー チングンサイ カリフラワー	たまねぎ しょうが えだまめ きくらげ しめじだけ コーン キャベツ	パン さとう じゃがいもでんぶん じやがいも	ドレッシング	627 764	25.9 30.5	23.7 27.4	340 366	3.4 4.2	種実類	◇我が家のお慢料理を食べよう!◇ 智頭小学校6年生が考えられた料理をとりいれました。地元の食材である富沢きくらげを使い、彩り豊かなつくねを考えてくださいました。おいしくいただきましょう。
	18	水	かみかみ献立	ご飯	かみかみ豚肉	キャベツのコンソメスープ マセドアンサラダ		ぶたにく だいず ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ だいこん えだまめ きゅうり コーン	ごぼう にんにく しめじだけ たまねぎ きゅうり だいこん	こめ さとう	あぶら	616 767	23.7 28.3	19.2 21.3	284 299	1.9 2.2	緑黄色野菜	●かみかみ献立について 毎月「8」のつく日は、かみかみ献立にしています。かみごたえがあるように、油で揚げた角切りの豚肉とごぼうを甘がらいたれとからめ、かみかみ豚肉としました。
	19	木	食育の日献立	ご飯	さばの白ねぎソースかけ 切千大根の含め煮	ながいものみそ汁 切千大根の含め煮		さば あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しょうが しろねぎ たまねぎ はくさい ほしいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう ながいも こんにゃく		578 727	24.4 28.7	15.4 17.3	407 445	2.1 2.4	果物類	●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、脳の働きを発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。
	20	金	麦ご飯		鶏肉のてり焼き	ミートボールカレー フレンチサラダ		とりにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	しょうが たまねぎ しめじだけ にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じやがいも カレールウ さとう	あぶら	669 839	22.2 26.4	22.4 26.0	283 294	2.7 3.4	海そう類	●じやがいものについて 主な成分は、エネルギーのもとになるデン粉ですが、かぜ予防に効果的なビタミンCや、お腹の調子を整てくれる食物繊維も多く含みます。カレーに入れるとおいしいですね。
中止	24	火	大山の恵み コッペパン		まぐろカツ	ポトフ きくらげ入り海そうサラダ		まぐろカツ ワインナー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん きゅうり きくらげ	だいこん カリフラワー しめじだけ キャベツ	パン さつまいも サラダ こんにゃく	あぶら	600 -	20.2 -	21.1 -	378 -	3.6 -	豆類	●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。											
	25	水	ご飯		鶏肉の南部焼き	油揚げのみそ汁 白菜の煮びたし		とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん しめじだけ えのきたけ はくさい	こめ さとう	ごま	578 722	24.7 28.9	19.1 21.5	400 436	2.2 2.5	いも類	●鶏肉の南部焼きについて しょうゆや酒、みそなどの調味料で下味をつけた鶏肉にたっぷりのごまをまぶして焼き上げる料理です。青森や岩手がごまの産地だったことに由来しています。
	26	木	ご飯		豚肉のしょうが炒め	みそけんちん汁 ほうれん草のおかか和え		ぶたにく あぶらあげ みそ けずりぶし どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しろねぎ キャベツ	たまねぎ しょうが ごぼう しろねぎ もやし ほしいたけ	こめ さとう こんにゃく さといも	ごまあぶら	606 752	25.9 30.3	17.7 19.8	314 334	1.5 2.0	海そう類	●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に栄養を豊富に含んでいます。
	27	金	ご飯		あじフライ	あご竹輪のすまし汁 高野豆腐の含め煮		あじ あごちくわ こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ ほしいたけ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	568 720	26.3 32.8	15.2 17.3	298 320	1.6 2.1	乳製品	●あごちくわについて さかな魚のとびうおを、鳥取県や島根県では、【あご】と呼び、そのすりみを使って作ったちくわが【あごちくわ】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」をご覧いただけます。