



2022年

# 2月予定献立表



※太字は八頭町の産物です



☆今月のめあて☆

寒さに負けない食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場  
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	1	火	ごはん		信田煮	雪見汁 ゆず香和え		とりにく ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ えのきたけ みずな はくさい	だいこん しろねぎ もちごめ さとう	あぶら	小学校 705	小学校 26.7	小学校 18.9	小学校 2.3	●今月のめあてについて…今月のめあては、「寒さに負けない食事をしよう」です。暦の上では春を迎える2月ですが、1年の中で最も寒さが厳しい季節でもあります。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない体をつくりましょう。	
	2	水	ゆかりごはん		いわしの かば焼き	かき味噌汁 大豆の五目煮		いわし たまご だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん ゆかり	たまねぎ えのきたけ しょうが しいたけ	あぶら	小学校 683	小学校 31.4	小学校 20.2	小学校 3.2	●節分献立について…節分とは、季節の変わり目のことを言い、昔から伝わる伝統的な行事です。節分の日(2月3日)には、豆をまき、その豆を年の数だけ食べたり、いわしの頭を柵の枝に刺して、家の門などに飾る風習があります。	
	3	木	あげパン		フランクフルト のチリソース かけ	ミネストローネ ブロッコリーのソテー		とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ エリンギ しめじ	あぶら	小学校 679	小学校 26.7	小学校 29.1	小学校 3.8	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、地中海沿岸生まれでアブラナ科の野菜です。明治時代にカリフラワーとともに日本に伝えられましたが、当時の人々には受け入れられませんでした。昭和40年代以降人気が出てきました。	
	4	金	ごはん		あごがギュー〜と ドライカレー	春雨スープ 大根サラダ		あご ぎゅうにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん チンゲンサイ コーン	しろねぎ しょうが にんにく もやし しめじ だいこん きゅうり	あぶら	小学校 648	小学校 26.5	小学校 18.9	小学校 2.6	●大根クイズ!!…大根を生で食べたとき、一番辛く感じるのはどの部分でしょう? ①葉に近い部分 ②真ん中 ③下の部分 …正解は、③下の部分です。甘くて水分の多い上の部分はサラダや大根おろしに、下の部分は煮物などにするとおいしいですよ。	
	7	月	ごはん		豚肉の 生姜炒め	にらと卵のスープ ほうれん草のおひたし		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にら ほうれん草 にんじん	しょうが たまねぎ はくさい	あぶら	小学校 622	小学校 25.9	小学校 17.7	小学校 1.9	●児童作成献立について…今日は、船岡小学校6年2班が作成した「野菜たっぷり!!ほかほか献立」です。オススメポイントは、色とりどりの食材を使い、野菜も多めに取り入れました。寒い冬にぴったりのしょうがを使っています。	
	8	火	ごはん		ずり鶏	中華風なめこスープ ナムル		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ ほうれん草	しょうが たけのこ たまねぎ しいたけ なめこ えのきたけ だいこん	あぶら	小学校 608	小学校 21.9	小学校 16.6	小学校 3.3	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よく噛んで食べると消化を助けるなど、体に良いことがたくさんあります。一口30回を目安に、よく噛んで食べましょう。	
	9	水	ごはん		鱈の ごまだれかけ	わかめときのこのすまし汁 高野豆腐の含め煮		さわら かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	えのきたけ しめじ たまねぎ しいたけ	あぶら	小学校 625	小学校 26.3	小学校 16.5	小学校 2.7	●さわらについて…さわらは、漢字で書くと魚へんに春と書きます。水分が多く、身も柔らかく美味しく食べることが出来ます。今日は、ごまだれをかけてみました。味わって食べてみて下さいね。	
	10	木	こがた 小型 コッペパン		肉団子の ソースがらめ	スパゲティーナポリタン ひじきとツナサラダ		とりにく ぶたにく たら ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン コーン	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン	あぶら	小学校 645	小学校 25.7	小学校 22.2	小学校 3.4	●食べ物クイズ!!…今日のメニュー「スパゲティーナポリタン」ですが、どこの国の料理でしょうか? ① イタリア ② 日本 ③ アメリカ 正解は、②日本です。イタリアの都市の名前がついていますが、日本で生まれた料理です。	
	14	月	ピラフ		やずびよん バーグ	恋のキューピッドスープ 八頭のお宝くずもちミックス		ベーコン とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー コーン キャベツ グリーンピース みかん もも	たまねぎ エリンギ コーン キャベツ グリンピース みかん もも	あぶら	小学校 619	小学校 20.6	小学校 19.3	小学校 2.6	●やずびよん誕生日献立について…今日は、八頭町マスコットキャラクター、やずびよんの誕生日です。スイーツ好きなやずびよんのために、フルーツミックスにくずもちを入れました。この紅白くずもちは、やず工房さんが作られました。皆でやずびよんの誕生日をお祝いしましょう。	

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



2022年

# 2月予定献立表



※太字は八頭町の産物です



☆ 今月のめあて ☆

寒さに負けない食事をしよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場  
(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	15	火	ごはん		さばの ゆず味噌掛け	かす汁 卵の花炒り煮		さば さけ みそ おから	ぎゅうにゅう ちくわ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきたけ しろねぎ ごぼう しいたけ	ごめ さとう こんにやく ゆず	あぶら	小学校 654	小学校 26.1	小学校 19.8	小学校 2.1	●さばについて…数をごまかすことを「さばを読む」といいます。昔、さばは鮮度が落ちやすいことから、数を数える時に早口になり、数をごまかすことがあったからだそうです。
	16	水	ごはん		しょうが入り コロッケ	じゃぶ たことわかめの酢のもの		ぎゅうにく とりにく とうふ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい ごぼう しろねぎ きゅうり キャベツ しょうが	ごめ さとう ふ ごま こんにやく	あぶら	724	26.8	22.3	3.3	●じゃぶについて…じゃぶとは鳥取県の郷土料理で、煮物より汁気の多い具だくさんのしょうゆ味の汁の事です。野菜やいも、こんにやく、きのこなどと一緒に、地域によって鶏肉やいのしし肉、鮎やうぐいなどの川魚を入れたりします。人が集まった時のごちそうとして食べられていました。
	17	木	こめこ 米粉パン		豚肉の梨 ソースかけ	コーンスープ 野菜ときのこの炒め物		ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ブロッコリー	コーン たまねぎ キャベツ しめじ なし	ごめこパン さとう じゃがいも	あぶら	634	31.1	26.7	3.3	●パンについて…八頭町では、毎週木曜日はパンの日です。今日の米粉パンは、鳥取県産のお米が使われています。米粉は、小麦粉よりももちり感のあるでんぷんを多く含むため、もちもちした食感になります。小麦粉のパンよりも膨らみにくいため、同じ重さだと見た目は小さく感じますが、腹持ちがよいのが特徴です。
	18	金	児童作成献立 ほしぞらまい 星空舞ごはん		イタリアの 風吹くから揚げ	ビーフストロガノフ風 りっちゃんサラダ		とりにく ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	パセリ にんじん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	ごめ でんぷん ごめこ じゃがいも	あぶら	791	28.9	29.3	2.8	●児童作成献立について…今日は、八頭中2年生が考えた「八頭中2年トレンド入り献立」です。ポイントは、イタリアの風吹くから揚げを食べたら実際にイタリアに行って、現地の風を感じる事が出来ます。イタリアのあんな人やこんな人の顔を思い浮かべて、味わってください。
	21	月	ごはん		ポークしゅうまい	キムチスープ チャプチェ		ぶたにく イカ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう たまご	チンゲンサイ ねぎ にんじん	はくさい もやし たまねぎ	ごめ パンこ でんぷん はるさめ	ごまあぶら さとう	627	22.3	17.0	2.1	●キムチについて…キムチは、韓国の伝統的な食べ物です。韓国では、白菜だけでなく、きゅうりや大根などのいろいろな野菜のキムチや魚介類を加えて作るキムチもあるそうです。
	22	火	ごはん		メンチカツ	なめこの味噌汁 きりぼしたいこん 切干大根の含め煮		とりにく ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ いんげん たまねぎ	ごぼう なめこ だいこん しいたけ たまねぎ	ごめ パンこ こんにやく さとう	あぶら	618	20.2	17.3	2.1	●お米クイズ!!…ごはんはお米を炊いたものですが、お茶碗1杯に、お米はおよそ何粒入っているでしょうか?① 330粒 ② 3,300粒 ③ 33,000粒 正解は、②です。茶碗1杯におよそ3,300粒ほど入っています。給食では、八頭町産のお米を使用しています。
	24	木	コッペパン		ポテトカップ グラタン	クリームシチュー 海藻サラダ	シュー クリーム	とりにく ちりめんじゃこ わかめ のり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ コーン	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも ごめこ シュークリーム	あぶら	638	22.0	24.4	4.0	●丈夫な骨にしよう!…骨に含まれるカルシウムなどの量を「骨量」といい、骨の強さを測る目安です。骨量は、小学校高学年から高校にかけての成長期に最も増えます。骨のもとであるカルシウムやたんぱく質を多く含む乳製品、豆類、海藻などを積極的にとりましょう。
	25	金	ごはん		カレーの唐揚げ 白菜のごま和え	肉みそおでん 白菜のごま和え		カレイ とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう てんぷら	にんじん ほうれんそう ごぼう もやし	しょうが だいこん はくさい もやし	ごめ さといも こんにやく ごま さとう	あぶら	682	33.4	20.8	2.3	●白菜について…白菜は、英語で「チャイニーズ・キャベツ」とも言われるように中国原産です。日本には、明治時代に伝えられました。現在では色々な大きさや色、形のはくさいが栽培されています。
	28	月	カミカミの日献立 わかめ ごはん		鮭の香味 たれかけ	豆腐の味噌汁 筑前煮		さけ とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	しょうが しろねぎ はくさい えのきたけ たけのこ れんこん しいたけ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	611	30.6	15.8	3.1	●筑前煮について…筑前煮は、福岡県の料理です。福岡では、がめ煮と言います。野菜や鶏肉、こんにやくなどを油で炒めて煮込みます。沢山の具が入っているので栄養満点ですよ。
														744	37.3	18.0	3.9	

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。