



2024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	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ささみ揚げ	冬野菜のスープ マカロニサラダ		とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロccoli	しょうが はくさい だいこん しろねぎ キャベツ	コッペパン こむぎこ マカロニ てんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●ささみについて…ささみは、鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれている部分です。世のかたちに見えることから「ささみ」と名が付いたそうです。給食では鳥取県産の鶏肉を使っています。		
	2	金	節分献立 ご飯		いわしのおかか煮 五目豆	大根のみそ汁 五目豆		いわし あぶらあげ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん しめじ しろねぎ しいたけ ごぼう	こめ さとう てんぷん こんにやく		632	25.1	19.5	2.3	●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、いわしの頭を袴の枝に刺して、家の門などに飾る風習があります。		
	5	月	郡家西小6-1作成献立 ご飯		豚キムチ炒め ひじきのごまネーズ	コーンスープ ひじきのごまネーズ		ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし しろねぎ はくさい きゅうり キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	670	23.1	20.8	2.3	●今日の献立について…郡家西小学校6年1組が家庭科の授業で考えた献立です。おすすめポイントは「彩りがいい、健康にいい、おいしいのがたくさん、費用も収まりそう」などです。味わって食べてください。		
	6	火	ご飯		揚げ豆腐の 野菜あんかけ	いもこん汁 おかか和え		とうふ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ だいこん ごぼう しろねぎ はくさい	こめ さとう てんぷん こむぎこ こんにやく さとも	あぶら	552	18.3	13.4	2.0	●お米クイズ！…ご飯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。		
	7	水	ご飯		厚揚げのみそ汁 もやしのしょうが炒め	厚揚げのみそ汁 もやしのしょうが炒め		たまご とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん しめじ もやし キャベツ しょうが	こめ さとう はちみつ てんぷん	ごまあぶら	606	24.0	18.2	2.2	●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。		
	8	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		おからコロッケ	肉団子スープ 大豆サラダ		おから ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう だいこん エリンギ キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ てんぷん	あぶら ドレッシング	597	23.9	26.1	3.0	●食べ物クイズ！…今日の献立に使われていて、豆乳をしばった後にできるものです。「卵の花」とも呼ばれているものは何でしょう？答えはおからです。大豆はいろいろなものに姿を変えます。給食でもたくさん使われているので探してみましょう。		
	9	金	ご飯		さばの 塩こうじ焼き	豆腐のみそ汁 切干大根の含め煮		さば とうふ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ だいこん しいたけ	こめ さとう こんにやく	あぶら	624	24.6	17.3	2.5	●切り干大根について…切り干大根は、大根を細く切り、乾燥させた食材です。生の大根を干すことで甘みが増し、さらに骨や歯を強くする「カルシウム」など、大根に含まれる栄養素も凝縮されます。		
	13	火	郡家西小6-2作成献立 わかめご飯		野菜ポトフ 白身魚フライ	野菜ポトフ きのこソテー		ホキ ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ しいたけ エリンギ しめじ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも てんぷん さとう	あぶら	662	25.5	20.9	3.0	●今日の献立について…郡家西小学校6年2組が家庭科の授業で考えた献立です。おすすめポイントを紹介いたします。「全体的に洋風になりました。きのこソテーは色鮮やかにするためにコーンを入れました。キャベツやブロッコリーをはじめ、旬の食材をたくさん使いました。」味わって食べてください。		
	14	水	やずびよん誕生日献立 ご飯		やずびよん バーグ	きのこのみそ汁 ゆかり和え		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ トマト	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ だいこん しろねぎ	こめ さとう		561	19.7	13.7	2.2	●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。やずびよんのうさぎにちなんでうさぎ型ハンバーグにしました。みんなでやずびよんの誕生日をお祝いしましょう。		

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

