



2025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	にち 日	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき たもの 食べ物のほたらき						1人分栄養価 ひとりぶんえいようか					こんだて 献立のテーマとメッセージ	
								あ・たんぱく・ほね・はなをつくる(赤)		からだ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							
	節分献立							いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ しろうね れんこん	こめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●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、いわしの頭を柵の枝に刺して、家の門などに飾る風習があります。		
3月	ごはん		いわしのしょうが煮					わかめのすまし汁 いりどり	ミックス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	さやいんげん	さとう	でんぶん	663	26.5		19.8	2.3
	4火	ごはん		げんまい 玄米入り つくね	にく 肉じゃが ゆずの香和え	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	さやいんげん	たまねぎ はくさい ゆず	こめ げんまい じゃがいも こんにやく パンこ こむぎこ	あぶら	659	24.1	16.6	2.5	●ゆずについて…ゆずは奈良時代にはすでに栽培されていました。一般的には「黄ゆず」は黄色に熟してから収穫します。ビタミンCを多く含んでいて鉄分を効果的に吸収できることから貧血予防にも役立ちます。			
						かまぼこ		こまつな		でんぶん さとう	770	27.3	17.4	2.9						
	八頭中リクエスト献立							とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく えのきたけ しろうね	こめ	ごまあぶら	701	26.7	24.4	2.5	●リクエスト献立について…今日は八頭中学校のリクエスト献立です。アピールポイントの1つ目はだれもおいしいと思える給食、2つ目は食べ物の働きの1群から6群までのすべてのものを入れること、3つ目は旬の白ねぎをかきたま汁に入れることです。バランスのとれた彩りのある献立に仕上がりました。		
5水	わかめごはん		鶏肉のから揚げ					かきたま汁 チャプチェ	ぎゅうにゅう	わかめ	こまつな ねぎ	こめこ	あぶら ごま						840	31.3
	6木	こめこ 米粉パン		しろみぎかな 白身魚の こうそうや 香草焼き	やさい 野菜スープ ジャーマンポテト	ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ だいこん	こめこパン	オリーブあぶら	584	25.3	20.2	3.2	●米粉パンについて…米粉パンは、鳥取県産の米粉を使ったパンで、もちもちとした食感が特徴です。あっさりしているので、どんなおかずとも合うパンです。				
						とうふ		こまつな		パンこ	ノンエッグマヨネーズ	702	28.0	23.2	4.0					
	7金	ごはん		かぼちゃ フライ	ビーフンスープ ドライカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ しいたけ にんにく	こめ	あぶら	686	21.6	21.8	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。				
						ベーコン		チンゲンサイ		ビーフン	でんぶん	860	26.1	26.9	3.0					
	10月	ごはん		しのだに 信田煮	かす汁 ひじきとハムのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ しろうね キャベツ えだまめ	こめ	あぶら	649	20.8	21.1	2.4	●かす汁について…「かす汁」は、日本酒を作る時にできる「酒かす」を入れたお汁のことです。酒かすにはたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養素が含まれ、体を温める働きもあるので、寒い時期にぴったりの食材です。体の中から温まりましょう。				
						ぶたにく	ひじき	キャベツ		さとう	ドレッシング	758	23.3	22.5	2.9					
	12水	ごはん		ホンモロコの 甘辛揚げ	ぶたじる 豚汁 ささみのノンエッグマヨ和え	ほんもろこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しょうが だいこん しろうね えのきたけ キャベツ	こめ	あぶら	661	21.3	21.4	2.4	●八頭町のふるさと献立について…今日は、八頭町のふるさと献立です。八頭町で採れたホンモロコを揚げて甘辛く味付けしました。他の給食では食べられない八頭町ならではのホンモロコを味わってください。				
						ぶたにく		ブロッコリー		でんぶん	ノンエッグマヨネーズ	808	25.1	25.3	2.9					
	13木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ほうれんそう オムレツ	ミネストローネ だいこん 大根サラダ	たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん コーン	コッペパン	ドレッシング	577	20.6	21.4	3.5	●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葉に近い上の部分 ②真ん中 ③下の部分 …答えは、③の下の部分です。甘くて水分の多い上の部分は太根おろしやサラダに、下の辛い部分は煮物などにして食べるとおいしいです。				
						ベーコン		ほうれんそう		じゃがいも		730	25.4	26.9	4.5					
	やずびょん誕生日献立							ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ コーン しょうが しめじ	こめ	あぶら	587	18.8	13.8	2.4	●やずびょ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、やずびょんの誕生日です。やずびょんのうさぎにちなんでうさぎ型ハンバーグや、地元で作られているハート型のくずもちをつけました。みんなでやずびょんの誕生日をお祝いしましょう。		
14金	ピラフ		やずびょん ハンバーグ					恋のキュービッドスープ やずのお宝 くずもちミックス	とりにく	みかん りんご	しいたけ はくさい しろうね	さとう	でんぶん						くずもち ゼリー	723

※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。



2025年

2月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆
寒さに負けない食事をしよう

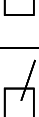
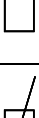
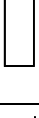
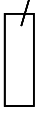
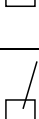
〇〇〇学校

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



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のはたらき						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							
	17	月	ごはん		春巻き	鶏だんごのみそ汁 もやしのナムル		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ えのきたけ しろうねぎ もやし	こめ こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 678	小学校 21.6	小学校 22.9	小学校 2.4	●ナムルについて…ナムルとは、和え物のことです。今日はもやし、にんじん、ほうれんそうを使ったナムルにしました。ごまあぶらの風味としやししゃきの歯ごたえを味わってください。		
	18	火	ごはん		さけの ペッパー焼き	カレーシチュー らっきょうサラダ		さけ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なし らっきょう キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	635	26.8	15.5	2.2	●カレーシチューについて…カレーは学校給食の中で人気のあるメニューのひとつです。じゃがいも、たまねぎ、にんじんをたくさん使い、八頭町産の梨ピューレを入れてよく煮込んでいます。給食は大きな釜で大量に作るのうまみがぎゅっとつまったおいしいカレーができるんですよ。		
	19	水	ごはん		はまちの ごまだれかけ	きのこことゆばの すまし汁 切千大根の含め煮	チョコ プリン	はまち ゆば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん だいこん	しょうが なめこ えのきたけ しいたけ たまねぎ しろうねぎ	こめ こんにやく でんぶん さとう	あぶら ごま チョコプリン	695	27.8	20.6	2.1	●食育の日献立について…毎月19日は食育の日です。鳥取県、八頭町のおいしい食材や旬の食べ物を取り入れました。えのきたけ、しいたけ、白ねぎなど地元の食材をたくさん使っています。		
	20	木	大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	キャロットポタージュ ごぼうと枝豆のサラダ		ハム ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ	コッペパン こむぎこ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	659	25.9	25.4	2.9	●ごぼうについて…日本人はごぼうを昔から食べてきたため、ごぼうを生かした伝統的な料理はたくさんありますが、今日はごぼうをサラダにしました。ツナや野菜を入れてマヨネーズを使って味付けしました。よくかんで食べて下さいね。		
	21	金	ゆかりごはん		鶏肉のキムチ から揚げ	コンソメスープ 春雨サラダ		とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ	はくさい だいこん しろうねぎ キャベツ きゅうり	こめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま こめこ	704	24.1	24.6	3.5	●リクエスト献立について…今日は郡家東 小学校のリクエスト献立です。献立のポイントを紹介します。みんなが大好きな鶏肉のキムチから揚げとコンソメスープや春雨サラダには野菜をたくさん入れてバランスよく食べられるように考えました。旬の野菜を味わって食べて下さい。		
	25	火	ごはん		さばの塩焼き	じゃぶ たこのサラダ		さば 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 しいたけ しろうねぎ キャベツ	こめ こんにやく さとう	あぶら ドレッシング	645	27.4	18.3	1.7	●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ことです。野菜やこんにやく、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。		
	26	水	ごはん		しゅうまい	たらのキムチスープ きのこ炒め		ぶたにく たら とうふ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが	キムチ たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ たけのこ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	533	21.8	13.6	2.8	●たらについて…「たらふく」という漢字は「鰭」の「腹」と書きます。たらはお腹がふくらんだ形をしていて、いろいろな種類のえさを食べる魚であることから、この漢字がつけられました。たらは淡白であっさりしているため、スープや鍋、揚げ物など幅広い料理に使われています。今日はキムチスープにしました。		
	27	木	(小) 大山小麦 コッペパン (中) ご飯		ポテトカップ グラタン	ビーフシチュー 海そうサラダ		ぎゅうにく おから	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	コッペパン こめ さとう じゃがいも こめこ でんぶん	あぶら	660	20.5	22.7	3.5	●海そうについて…わかめやひじきなどの海そうには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。血液の中のコレステロールや血圧を下げたり、血糖値の上昇を抑えたりする働きがあります。毎日の食事に取り入れたい食品です。		
	28	金	ごはん		かみかみ みそがらめ	かまぼこのすまし汁 白菜のごま和え		ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが えのきたけ たまねぎ しろうねぎ はくさい もやし	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごま	608	27.4	18.4	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。今日の給食の中で、どの食材がよくかんで食べられるか見つけてみてくださいね。		
														740	27.2	21.5	4.2			

※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。