



# 平成30年 7.8月 予定献立表

今月の給食目標

夏を元気に過ごそう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	た べ も の の は た ら き						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム		
								赤 (あか)		緑 (みどり)		黄 (き)							
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる							
								1群 魚・肉・卵・大豆製品など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など						
2	月	とっとりっ子焼きは、鳥取県で作られた食べ物が 入ったお好み焼きです。7月に入り暑さも本格的 になってきますが、しっかり食べて夏を元気にす ごしましょう。	ご飯		とっとりっ子焼き	雨滝豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう		いか けずりぶし どうふ かまぼこ ぎゅうにく	みそ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ しろねぎ コーン しめじ たまねぎ	ごぼう セロリ	こめ ながいも こめこ こむぎこ しらたき	さとう	ごま あぶら	小学校 617	24.3	361	2.5
3	火	酢たらの砂丘めぐりに、国府町で作られているまい だけが入っています。まいだけには、βグルカンとい う食物繊維が含まれており、免疫力を高めて風邪をひ きにくくなる効果があります。	ご飯		酢たらの 砂丘めぐり	もずくスープ ハンサンスー		たら かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん きピーマン	しょうが たまねぎ まいだけ らっしょう えのきだけ	しろねぎ きゅうり	こめ こむぎこ じゃがいもでんぷん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	578	22.0	294	3.1	
4	水	トマトスープに入っているズッキーニは、見た 目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間 です。体の中に水分のバランスを調節する働きのある カリウムが多く入っています。	大山小麦 丸パン		タンドリーチキン	トマトスープ いろどり野菜の さっぱりサラダ		とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	しめじ たまねぎ ズッキーニ パセリ キャベツ	だいこん コーン レモン	パン マカロニ さとう	あぶら オリーブあぶら	594	24.0	304	3.6	
5	木	福部砂宝漬は、福部砂丘らっきょうと福部で 作られている野菜の入った漬物です。おいしい福 部の華を味わって食べましょう。	ご飯		あごフライ	五目煮 福部砂宝漬和え		とびうお ひらてん	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり らっしょう	だいこん キャベツ	こめ じゃがいも こむぎこ つぎこんやく じゃがいもでんぷん	さとう パンこ	あぶら ごま	632	25.8	301	2.1
6	金	7月7日の七夕にちなんで今日は七夕献立にし ています。七夕汁に入っている魚そうめんや星形 の麩は、夜空に輝く笑の川をイメージしていま す。	ちらしずし		さばのピリ辛焼き	七夕汁 なすとピーマンの 炒めもの	七夕 デザート	さば うおそうめん ぶたにく てんぷ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ しょうが	にんにく たまねぎ しめじ なす なし	こめ さとう ふ ゼリー	あぶら	650	25.7	304	3.5	
9	月	今日のフルーツミックスには今は旬のすいかを入 れています。すいかは食べるとのどを潤かすやしてく れたり、体の熱を冷ましてくれる働きがあるため夏に 食べるのにピッタリの果物です。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく たら(しゅうまい) いか	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たまねぎ しょうが キャベツ ほししいたけ たけのこ	えだまめ パイン すいか	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいもでんぷん ナタデココ	ごまあぶら	602	22.2	280	1.5	
10	火	じゃがいもは、インドネシアのジャガタラ、今の ジャカルタから日本に伝わってきました。そのため最 初は「ジャガタライも」という名前が付けられ、これ が変わって「じゃがいも」になったと言われていま す。	麦ご飯		鶏肉のレモン ソースかけ	新じゃがいもの そぼろ煮 たこときゅうりの 和え物		とりにく ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ たまねぎ しめじ きゅうり	レモン	こめ さとう おおむぎ じゃがいも じゃがいもでんぷん しらたき	ごま ごまあぶら あぶら	636	29.2	311	2.3	
11	水	今日は約1000個のハンバーグを一つ一つ丁 寧に形を整えて焼き、トマトソースをかけた給食 センター特製手作りのハンバーグです。味わって食 べてください。	大山小麦 コッペパン		手作りハンバーグの トマトソースかけ	国府たまねぎのスープ とうもろこしの ソテー		ぎゅうにく ぶたにく どうにゅう どうふ ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン しめじ	パン パンこ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	655	28.1	316	3.3		
12	木	暑くなると、冷たいものが欲しくなりますが、 冷たいもののとり過ぎは夏バテの原因の一つで す。とり過ぎに注意して夏バテにならないように しましょう。	ゆかり ご飯		かれないのから揚げ	じゃがいものみそ汁 国府たまねぎの ベーコン炒め		かれない あぶらあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ あかピーマン	たまねぎ えのきだけ しそ コーン	こめ じゃがいも こむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら	632	26.6	295	3.1		
13	金	今は旬のなすを使ってマーボーなすを作りました。 なすの紫色の色素は「ナスニン」といい、強 い日差しで疲れた目を癒してくれる働きがありま す。	ご飯		マーボーなす	コーンスープ 中華サラダ		ぶたにく ぎゅうにく ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん	なす しろねぎ にんにく きゅうり えのきだけ ほししいたけ	もやし きくらげ たまねぎ えのきだけ コーン	こめ じゃがいもでんぷん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	647	22.3	301	2.7	
																781	26.7	319	3.2



# 平成30年 7.8月 予定献立表

今月の給食目標

## 夏を元気に過ごそう



国府学校給食センター

日曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム		
							赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)							
							おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる							
							1群 魚・肉・卵・大豆製品など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など						
17	火	今日は夏野菜をたっぷり使ったカレーを出しました。夏野菜には、暑さから体を守る栄養がいろいろ含まれています。残さず食べて暑さに負けず、元気にすごしましょう。	発芽玄米 ご飯		おきいわしの フライ	夏野菜カレー らっきょうサラダ		おきいわし ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ コーン えだまめ にんにく	なし きゅうり らっきょう	こめ さとう げんまい パンこ こむぎこ じゃがいもでんぶん	カレールー あぶら	714 897	25.9 34.4	309 333	1.2 1.3
18	水	給食のコッペパンは、大山のふもとでとれた「ミナミノカオリ」という品種の小麦を使っています。小麦の香りを感じながら食べてください。	大山小麦 コッペパン		オムレツ	なすとトマトの スパゲッティ シーフードサラダ		たまご ベーコン たこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ なす キャベツ きゅうり	コーン	パン スパゲッティ	オリーブあぶら ドレッシング	881 928	35.7 36.5	357 366	3.4 3.5
19	木	毎月19日の食育の日は、鳥取ふるさと探検献立です。今月の食材は、国府町で作られた玉ねぎの「万葉の玉姫」です。地元でとれたおいしい食材を味わって食べてください。	麦ご飯		万葉玉姫の スタミナ炒め	あごちくわの すまし汁 のり酢和え	国府産メロン (国産メロン・産学校 福部未来学園 7~9年生)	ふたにく あごちくわ どうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく とうがん アスパラガス えのきだけ	キャベツ なし メロン	こめ おおむぎ さとう	こめ	514 653	20.9 25.6	318 344	2.0 2.3
20	金	朝日から夏休みに入ります。朝昼夕の1日3食しっかり食べて、夏バテや夏風邪にならないように元気にすごしましょう。	ご飯		いわしのかば焼き	酒ノ津わかめのみそ汁 かぼちゃの そぼろあんかけ	国府産メロン (国産メロン・産学校 福部未来学園 幼保園~6年生)	いわし あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが しろねぎ えのきだけ たまねぎ グリーンピース	メロン	こめ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	711 780	27.7 29.4	334 346	2.5 3.0
8/27	月	夏休みをみなさんはどのように過ごしたでしょうか？休み明けは生活リズムを取り戻すためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	雨滝豆腐のすまし汁 ツナのさっぱり和え	アイス バー	ぎゅうにく ふたにく どうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	らっきょう だいこん たまねぎ にんにく しょうが えのきだけ		こめ さとう アイスバー		580 690	23.0 27.0	320 340	2.3 2.7
28	火	納豆は、大豆に納豆菌を混ぜて発酵させたものです。納豆には、腸の調子を整え、お肌の健康に保ち、疲れを回復させる働きがあります。	麦ご飯		メンチカツ	カレーシチュー 納豆サラダ		ふたにく とりにく いか なとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えだまめ にんにく	なし	こめ おおむぎ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ カレールー	731 901	26.3 32.2	316 337	1.1 1.2
29	水	冷やし中華は、ラーメン屋さんが暑い夏にも売れる麺という思いから生まれた料理です。地域によっては「冷やしラーメン」や「冷麺」という名前前で親しまれています。	大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	冷やし中華 アスパラガスの オイスター炒め		ふたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ きゅうり もやし キャベツ アスパラガス		パン パンこ こむぎこ ちゅうかめん	あぶら	692 836	21.5 25.3	347 374	3.5 4.3
30	木	今日のぶどうは国府町高岡で作られたものです。生産者の方が手間暇をかけて一生けん命つくられたぶどうです。地元の恵みに感謝しながらいただきます。	わかめ ご飯		さばの塩焼き	たまねぎのみそ汁 炒りどり	国府産 ぶどう	さば あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきだけ れんこん ごぼう ほししいたけ	ぶどう	こめ つきこんにやく さとう	あぶら	599 723	25.9 31.0	300 322	2.2 2.7
31	金	ピーマンは、唐辛子の仲間ですが日本には16世紀ごろに南アフリカからやってきました。ピーマンには、ビタミンCがレモンの5倍含まれています。	ご飯		チンジャオロース	ワンタンスープ とっとりっ子サラダ		ふたにく どうふちくわ	ぎゅうにゅう	ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが だけのこ もやし たまねぎ らっきょう	きゅうり	こめ ながいも じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう	あぶら	614 726	24.5 28.0	276 292	2.5 3.2

\*太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。

国府学校給食センター