



平成30年 12月 予定献立表

今月の給食目標

さむま 寒さに負けないからだをつくろう



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						
3	月	今週は、いろいろなお話しにちなんで献立をたてました。1日目は、おむすびです。昔話の「おむすびころん」のように、笑きなおむすびを作ってみましょう。	ゆかりご飯		信田煮	なめこのみそ汁 さつまいもとひじきのほっくり煮	おむすびのり	あぶらあげ みそ とりにく(しのだに) 豆腐 さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん こまつな	なめこ たまねぎ しそ	こめ さつまいも こんにゃく さとう	小学校 665	23.3	270	3.8			
													中学校 740	25.6	393	4.4			
4	火	「ばばあちゃんのなんでもお好み焼き」のお話の「ばばあちゃん」は、いろいろなものを作る名人です。お好み焼きを作るのも上手です。今日は、日本海でとれたいかや、ながいも、キャベツが入っています。	ご飯		お好み焼き	わかめのすまし汁 ごろっと根菜炒め		いか かまぼこ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん さやいんげん	もやし えのきたけ しょうが しろねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ れんこん	こめ さとう ながいも こんにゃく こむぎこ			ごまあぶら	575	21.8	307	2
													667	24.1	323	2.4			
5	水	「はらぺこあおむし」に出てくるウイナーやチーズを給食にしました。チーズは、牛乳に乳酸菌と酵素をいれ、固めてつくりまします。良質なたんぱく質を多く含んでいて手軽に食べることができます。	揚げパン(小学校・盲・聾) 大山小麦 コッパン(中学校)		ミートボールの甘酢がらめ	ウイナー入りスープ ビーンズサラダ	1食 チーズ	とりにく(ミートボール) ぶたにく(ミートボール) ぎゅうにく(ミートボール) ウイナー だいず きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	セロリ えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ しろいんげんまめ	パン さとう		ドレッシング あぶら	732	27.9	475	3.9	
													762	29.7	490	4.4			
6	木	「ゆうすげ村の小さな旅館」のお話には、「ウサギダイコン」を使った大根つきの献立がでてきます。今日の給食には、煮ただいこん、すりおろしただいこん、ごはんに混ぜただいこん葉。いろいろな大根を食べてみてください。	だいこん菜飯		さばのおろしかけ	みそおでん はくさいの煮びたし		さば みそ がんととき さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん たまねぎ はくさい もやし	こめ じゃがいも さとう				631	25.7	354	2.5
													758	30.2	379	2.9			
7	金	うんとこしょ、どっこいしょ! やっとぬけた「大きなかぶ」をスープにしました。かぶには、ビタミンA、ビタミンC、ミネラルが多く含まれていて、体を温める働きがあります。	ご飯		かみかみたこメンチカツ	おおきなかぶのスープ ながいものゆず和え		たこ たら(メンチカツ) とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	かぶ ゆず たまねぎ コーン きゅうり	こめ ながいも さとう		あぶら	575	20.6	270	2	
													661	22.3	275	2.3			
10	月	いわしの旬は、8月~11月です。うろこがたくさんついていて、目が活き活きしていて、身がはっているものが新鮮です。カルシウムを多くとることが出来ます。	麦ご飯		いわしのかば焼き	豚汁 こまつなのごま炒め		いわし みそ ぶたにく 豆腐 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう しろねぎ だいこん キャベツ	こめ さとう おむぎ こんにゃく じゃがいもでんぶ		ごま あぶら	673	28	391	2.4	
													772	31	419	3			
11	火	かきには体の調子を整えるビタミンを多く含んでいます。また、かきの皮にも動脈硬化を予防するといわれているタンニンが含まれています。今日は鳥取県産のかきです。甘い鳥取の恵みを味わって下さい。	ご飯		ハンバーグのデミグラスソースかけ	はくさいスープ ジャーマンポテト	かき	とりにく(ハンバーグ) ぶたにく(ハンバーグ) ぎゅうにく(ハンバーグ) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	まいたけ しめじ しいたけ にんにく はくさい えだまめ たまねぎ コーン かき	こめ じゃがいも はるさめ		あぶら	727	25	313	2.1	
													831	27.5	324	2.3			
12	水	チリコンカンにはひき肉とたまねぎを炒めて、そこに豆とトマトを加えて煮込んだ料理でアメリカ合衆国でよく食べられている料理です。19世紀半ばに、メキシコから独立したアメリカ合衆国に併合されたテキサス州南部で作られるようになったと言われています。	大山小麦 コッパン(小学校) 揚げパン(中学校)		チリコンカン	たこだんごスープ だいこんサラダ		ぶたにく たこ たら(たこだんご) ロースハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ にんにく だいこん たまねぎ はくさい きくらげ	パン さとう		ドレッシング あぶら	560	23.4	333	3.2	
													736	29.1	363	4.1			

*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



平成30年 12月 予定献立表

今月の給食目標

さむま 寒さに負けないからだをつくろう



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				
13	木	やまのいもは漢方薬の材料として使われるほど、体に良い栄養をたくさん含んでいる食べ物です。特徴でもある粘りには、胃の粘膜を保護する働きがあります。また疲れた体を癒す消化酵素も多く含まれています。	ご飯		チキン みそカツ	国府産やまのいもと たまごのトロろ汁 キャベツの ひじき和え		とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし	こめ パンこ こむぎこ さとう やまのいも じゃがいもでんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	633 751	25 27.4	433 445	2.1 2.5
14	金	今日は鳥取県の郷土料理の親かのにみそ汁です。親かにはおなかに外子、こうらの中にオレンジ色の内子をかかえています。外子と内子、かにもそにはコクとうま味がたっぷりです。かのにのうま味を味わって食べてください。	ご飯		はまちの しょうが焼き	親かのにのみそ汁 おからの炒り煮		はまち みそ かに おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう だいこん しいたけ はくさい しろねぎ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	614 731	27 31.7	311 329	2.6 3.1
17	月	鳥取の特産物の一つであるもさえびは、弾力のある食感でうま味も甘みも強く、鮮度が落ちるの早いので県外への出荷は難しく地元でしか味わえないえびです。今日はもさえびをからあげにしました。	ご飯		もさえびの から揚げ	冬野菜カレー はりはり和え		もさえび とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし しょうが キャベツ なし	こめ じゃがいも じゃがいもでんぷん	あぶら カレールー	633 750	25.8 28.5	310 324	2.7 3.2
18	火	今日の給食は韓国料理献立です。キムチは1300年前から韓国で食べられている漬物です。チャプチェはお祝いの席に出されることが多い韓国の家庭料理です。	麦ご飯		かみかみ豚肉	キムチスープ たまご入り チャプチェ		ぶたにく みそ だいず とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく もやし えだまめ たけのこ はくさい コーン だいこん たまねぎ	こめ さとう おおむぎ はるさめ じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	654 787	26.7 32.1	323 348	2.3 2.7
19	水	毎月19日は、とっとりふるさと探検の日です。今日は鹿野で作られた「しょうが」です。しょうがに含まれる香り成分のショウガオールには体を温める働きがあります。	大山小麦 コッペパン		ますの パン粉焼き	ジンジャー もずくスープ ポテトサラダ		ます とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	パセリ こまつな にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ コーン えのきたけ にんにく しろねぎ	パン パンこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	663 784	24.5 29.2	312 337	3.3 4
20	木	今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年の中で昼が一番短く、夜が長い日です。かぼちゃを冬至に食べる風習があるのは、かぼちゃが栄養満点で風邪にかかりにくくなることからきているそうです。	ご飯		さばの ゆずみそかけ	あご竹輪の すまし汁 かぼちゃの そぼろ煮		さば みそ あごちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	えのきたけ ゆず だいこん しょうが しろねぎ グリーンピース	こめ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	649 769	26.4 31.1	286 297	2.5 2.8
21	金	クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝う日です。もみの木サラダは、ブロッコリーをクリスマスツリーに使われるもみの木にみたく、いろいろよくなりました。"是早いクリスマスメニューを楽しみながら食べてください。	しろねぎ ピラフ		クリスマス チキン	ポトフ もみの木サラダ	クリスマス デザート	ベーコン とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	コーン キャベツ しろねぎ だいこん たまねぎ レッドキャベツ	こめ じゃがいも クリスマスデザート	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	727 852	26.4 30.5	306 321	2.4 2.7
25	火	納豆は栄養価も高く、給食にもよく登場している発酵食品です。今日は、納豆をひき肉や野菜と混ぜ合わせて一口サイズに丸めて揚げた納豆ボールです。	たご飯		納豆ボール	さつまいもの みそ汁 れんこんきんぴら		たこ とうふちくわ あぶらあげ ぶたにく なっとう たまご ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しろねぎ れんこん コーン だいこん えのきたけ	こめ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら ごま	714 886	29.2 35.4	340 371	3.3 4.3

*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