

# 平成27年 11月 予定献立表

今月のめあて

食べ物を大切にしよう



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				
2	月	11月になり寒さも増してきましたが、秋の楽しみの一つである新米！新米は、収穫された年の12月31日までに精白や包装をされた米をいいます。色が白くて柔らかく、粘りがあるのが特徴です。	ご飯		さばの味噌煮	もみじふのすまし汁 はくさいと油揚げの含め煮		さば みそ かき揚げ 豆腐 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな	たまねぎ えのき はくさい	ごめ でんぷん いも	小学校 650 中学校 747	24.7 28	363 392	2.5 2.7	
4	水	りんごには、クエン酸というおなかの調子を整えたり、疲労回復効果のある栄養素が多く含まれています。	大山小麦 コッパン		ハンバーグのきのこソースかけ	かぶのスープ らっちゃんサラダ	りんご	とりにく ぶたにく かき揚げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ かぶ かき揚げ しいたけ	りんご しめじ コッパン さとう でんぷん じゃがいも	674 762	24.5 26.7	348 364	4 4.4	
5	木	べっこう煮は、さとうやしょう油で調味して、濃い色と照りを出した煮物です。色が鱧甲(鱧の甲)の色に似てることからべっこう煮といわれています。	ご飯		はまちのレモンソースかけ	なめこ汁 だいこんのべっこう煮		はまち 豆腐 みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ はくさい しろねぎ だいこん えだまめ	レモン ごめ さとう	あぶら	643 733	29 31.6	286 296	2.8 3.1
6	金	万葉ピラフには、国府町産のまいたけを使用しています。まいたけは、免疫力を高めて、風邪をひきにくくしたり、治りを早めてくれる働きがあります。	万葉ピラフ		メンチカツ	はくさいとベーコンのスープ 海そうサラダ		ハム ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ くわかめ こんぶ	にんじん あかピーマン きピーマン みずな グリーンピース	たまねぎ キャベツ しいたけ はくさい	コーン たまねぎ レモン ごめ さとう	あぶら バター	641 716	21.6 23.5	303 318	3.5 3.9
9	月	今年の立冬は、11月8日でした。朝晩が冷え込み、冬が近くなる時期です。体調を崩しやすい時期でもあるので、今日は焼肉に元気のもと「ビタミンB1」がたっぷりの豚肉を使用しています。	ご飯		焼肉	だいこんのみそ汁 大芋いも	うめ びしお	ぶたにく みそ 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい にんにく だいこん	りんご もやし えのき うめ ごめ さとう さつまいも	あぶら	690 813	22.5 25.6	334 354	2.6 3.1
10	火	ますは一見赤身魚のようですが、実は白身魚です。ますが赤いのは、アスタキサンチンという色素によるものです。筋肉の色が赤い赤身魚とは違い、白身魚に分類されます。	ご飯		ますの塩焼き	根菜のそぼろ煮 はくさいの煮びたし		ます ぶたにく かき揚げ さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん れんこん えだまめ しいたけ はくさい	ごぼう ごめ さといも こんにやく さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	662 771	28.9 32	384 413	1.7 1.9
11	水	みずなは、古くから京都を中心に関西で栽培されてきたので別名「京菜」とよばれています。4月頃「アブラナ」に似た黄色い花を咲かせます。	大山小麦 コッパン		若鶏肉の白ねぎソースかけ	みずなのスープ ポテトサラダ		とりにく かき揚げ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しろねぎ しょうが はくさい たまねぎ きゅうり	コッパン さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ あぶら	676 811	24.3 28.3	304 326	3.4 4.2	
12	木	さんまのうろこは、薄くてとてもはがれやすいので、煮籠の時に鍋の中でさんま向土がぶつかり合ってはかれてしまいます。そのため、お店で売っているさんまはうろこがとれた状態になっています。	ご飯		さんまのだいこんおろしかけ	雨滝豆腐のみそ汁 ごぼうのうま煮		さんま 豆腐 あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのき れんこん ごぼう	えだまめ ごめ こんにやく さとう	あぶら	690 783	28.1 30.5	344 364	2.8 3.1
13	金	さといもは、秋から冬にかけてが旬の食材です。さといも独特のぬめり成分は、「ガラクトナン」という栄養素で、免疫力を高めた予防に効果があります。	ご飯		手作り いかフライ	さといもカレー コールスローサラダ		いか ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく なし コーン キャベツ	ごめ でんぷん こむぎ パン さといも さとう	あぶら	779 899	26.7 29.6	296 309	2.5 3
16	月	豆腐竹輪は、鳥取県を代表する特産品です。この豆腐竹輪を使用して作る「豆腐竹輪の磯辺揚げ」は鳥取の総産品ならではの逸品です。	ご飯		豆腐竹輪の磯辺揚げ	かきたま汁 こまつなの炒め物		豆腐 ちくわ たまご みそ	ぎゅうにゅう あおりのり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ	ごめ こむぎ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	606 765	26.1 31.6	371 410	2.9 3.7	

# 平成27年 11月 予定献立表

今月のめあて

食べ物を大切にしよう



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	たべもののたはたらき						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	2群	3群	4群	5群	6群					
17	火	らっきょうといえば、甘酢漬けにしてそのまま食べるイメージですね。また、カレーと一緒に食べるのが広く親しまれている食べ方ですが、今日はらっきょう生産者さんから直伝のレシピを再現しました。	ご飯		らっちゃん そばろ	わかめのすまし汁 ほうれんそうの おかか和え		ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	らっきょう しいたけ たまねぎ はくさい	ごめ さとう	あぶら	581 702	21.7 24.9	307 321	2.4 3.4	
18	水	毎月8のつく日は、かみかみ献立を実施しています。今日は、鳥取県産のいかに使用したかみかみソテーです。よく噛んで食べることで、素材そのものの味が楽しめます。	大山小麦 アップル パン		かぼちゃの ひき肉フライ	ミネストローネ かみかみソテー		ベーコン いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ	コッパン マカロニ	あぶら	709 813	20.7 23.2	309 327	3.1 3.7	
19	木	毎月19日は、食育の白です。今月の鳥取市共通食材は鳥取市神戸でとれた富有柿を使用しています。富有柿は、丸に近い四角い形をしていて、果肉は柔らかく甘みがあって果汁が多いのが特徴です。	ご飯		焼きかだい	すき焼き はりはり和え	富有柿	かだい ぎゅうにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ ごぼう しろねぎ ちやし	かき えのき たくあん	ごめ こんにやく さとう	あぶら	624 724	27.3 29.6	397 421	2.6 3
20	金	鳥取県は白ねぎの栽培が盛んです。鳥取県の白ねぎは、柔らかさと甘み特徴です。白ねぎをモチーフにした「ヨネギーズ」は米子市のイメージキャラクターとなっています。	ご飯		ぎょうざ	白ねぎの 中華スープ チャブチェ		かきあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	ちやし はくさい コーン キャベツ	たまねぎ しろねぎ	ごめ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	610 704	20.5 23	308 324	2.7 3.1
24	火	いわしは「いわし百匹、頭の葉」といわれるほど栄養満点で、中でも記憶力や集中力を高める働きのあるEPA・DHAという栄養素が多く含まれています。	ご飯		いわしフライ (ウスターソース)	湯葉のすまし汁 根菜のみそ炒め		いわし かきあげ ぶたにく みそ ゆば	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ	たまねぎ えのき ごぼう れんこん	ごめ さとう でんぶん ごむぎ パンこ さといも	あぶら	717 817	27.6 30.6	307 314	2.5 3	
25	水	秋の美りシューには、さつまいも・はくさい・にんじん・しめじ等秋ならではの食材を使用しています。にんじんは、年中出回っていますが、最もおいしいのは旬を迎える秋のにんじんです。	大山小麦 コッパン		若鶏肉の 照り焼き	秋の美りシチュー カラフルピクルス		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん あかピーマン きピーマン パセリ	にんにく しょうが はくさい カリフラワー	しめじ たまねぎ	コッパン さとう さつまいも	あぶら オリーブオイル	698 842	26.7 31.2	375 408	3.3 3.9
26	木	呉汁とは、水に浸して柔らかくした大豆をすりつぶして、絞ったものを入れたみそ汁です。日本各地に伝わる郷土料理です。	ご飯		はたはたの から揚げ	呉汁 ひじきの炒り煮		はたはた だいず なまあげ みそ さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	ごぼう	ごめ でんぶん さといも こんにやく さとう	あぶら	636 730	26.2 28.8	380 403	2.7 3.2	
27	金	ピーンは、米を原料にした細い麺で台湾・中華料理で食べられます。春雨と似ていますが、春雨は、緑豆・さつまいものでん粉を原料として作られています。	ご飯		ポーク しゅうまい	ピーンスープ だいこんのナムル		ぶたにく なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり	ごめ パンこ ピーン さとう	ごまあぶら	580 670	20.5 22.2	291 302	2.8 3.1	
30	月	はまちは、プリの成長途中の呼び名です。このような魚を出世魚とよびますが、普賢尊が、出世をするたびに名前を変えていたことから、成長につれて名前が変わる魚を出世魚と呼ぶようになりました。	ご飯		はまちの みりん焼き	キャベツのみそ汁 切干大根の詰め煮		はまち みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	キャベツ たまねぎ だいこん	ごめ さとう	あぶら	638 725	28.7 30.7	373 382	2.4 2.8	

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。

国府学校給食センター