



平成27年 12月 予定献立表



今月のめあて

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	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					おもにからだをつくる
1	火	今日は県産のいかを使った手作りのイカフライです。いかは、日本近海だけでも90種類以上も知られていて、魚類に次ぐ重要な水産資源です。	麦ご飯	MILK	手作り いかフライ	雨滝豆腐の すまし汁 さといもの そぼろ煮		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	小学校 604	24.4	307	1.9	
2	水	ブロッコリーは、レモンの2倍、じゃがいもの7倍のビタミンCを含み、100g食べれば一日の摂取量がまかなえます。スープや、炒め物、サラダなどに取り入れて風邪予防しましょう。	大山小麦 コッパ パン	MILK	若鶏肉のマーマ レード焼き	冬野菜のスー スパゲッティ 花野菜サラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	はくさい まいだけ カリフラワー コーン たまねぎ	にんにく しょうが	パン さとう スパゲッティ マーマレード	あぶら	699	28.1	339	2.7
3	木	豚肉はビタミンB1が豊富に含まれています。体内で糖質をエネルギーに変える際に必要です。冬は寒さから身を守るために、体内のビタミンB1が消費されやすいので、意識してとりましょう。	ご飯	MILK	さんまの塩焼き	豚汁 白菜の生薑炒め	あたご なし	さんま ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	だいこん はくさい しょうが ごぼう しろねぎ やし	ごめ さつまいも	ごまあぶら	666	24.8	333	2.5	
4	金	国府給食センターで人気の納豆サラダを久々に出します。納豆は、食物繊維が多く含まれ整腸作用があります。	ご飯	MILK	デミグラス ハンバーグ	コンソメスープ 納豆サラダ		とりにく ぶたにく ベーコン なっとう ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	コーン もやし たまねぎ	ごめ さつまいも さとう てんぷん はるさめ	ごまあぶら ノンエッグヨネーズ	701	27.4	338	2.8	
7	月	さばは江戸時代には、尾張、紀伊、水戸の徳川三家をはじめ、諸大名が七夕の祝いに必ず将軍家に献上したという高級魚でした。10月から2月中旬に氷揚げされるさばは、まさばです。	ご飯	MILK	さばのカレー 焼き	白菜のみそ汁 おからの炒り煮		さば あぶらあげ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ はくさい 白ねぎ	ごめ こんにゃく さとう	あぶら	581	24.4	310	2.8	
8	火	今日はかみかみ献立です。しっかりかめるように、ごぼうやれんこんを乱切りにします。よく噛むことは、あごの発達を促進し、歯並びをよくする効果があります。	ご飯	MILK	かみかみ南蛮	わかめスープ 焼きビーフン		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	にんにく たけのこ れんこん ごぼう はくさい コーン まいだけ	ごめ てんぷん ビーフン さとう	あぶら	647	20.0	286	2.4	
9	水	寒い冬に熱々のグラタン、おいしいですね。グラタンはフランス語で「おこげ」あるいは「こげ自を付ける」を意味する言葉なのだそう。	大山小麦 コッパ パン	MILK	手作り グラタン	ブロッコリーの コンソメスープ フルーツポンチ		ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ パイナップル もも みかん	パン パン マカロニ じゃがいも もち	バター	645	19.8	325	2.8	
10	木	かれいは、たんぱく質を含み、脂肪が少ないので、ヘルシーな魚です。鳥取の冬の味覚でもあります。	ご飯	MILK	かれいの から揚げ	けんちん汁 はくさいの 煮びたし		かれい どうふ さつまいも みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん ごぼう まいだけ はくさい しろねぎ	ごめ てんぷん さといも	あぶら	591	26.2	399	2.8	
11	金	チンゲンサイは、ビタミンAやビタミンCを多く含み、風邪の予防に最適な野菜の一つです。風邪をひきやすいこの季節、炒め物やスープなどにして、ぜひ食べてみてください。	ご飯	MILK	牛肉のオイス ターソース 炒め	チンゲンサイ の中華スープ パンサンサー		ぎゅうにく どうふ なるとまき ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン ちんげんさい にんじん	きゅうり ちゆし にんにく たまねぎ しろねぎ	ごめ さとう てんぷん	ごまあぶら あぶら	548	22.7	321	2.5	
														649	26.2	340	3.0	

14	月	あじは100g中65mgのカルシウムを含んでいます。これは海の魚の中のトップクラスです。成長期の子におすすです。	ご飯	 手作りあじフライ	冬野菜カレー 鳥取野菜の こうじ炒め		あじ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー <b>にんじん</b> ちんげんさい	たまねぎ <b>にんにく</b> なし きゃべつ コーン	<b>ごめ</b> こむぎこ ばんこ じゃがいも	あぶら	793	30.3	314	2.8
													904	32.9	323	3.2
15	火	ひじきは日本海を中心に生息する海藻です。ひじきには貧血予防に欠かせない鉄分が多く含まれています。野菜と一緒に食べると効果がアップします。	ご飯	 豚肉のしょうが焼き	だいこんのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく <b>さつまあげ</b> <b>なまあげ</b> <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう ひじき	いんげん <b>にんじん</b>	<b>はくさい</b> <b>だいこん</b> たまねぎ しょうが ちやし しろねぎ	<b>ごめ</b> さとう こんにやく	あぶら	610	27.7	366	2.5
													723	32.2	394	2.9
16	水	さわらは「さごし」とも言われます。冬の脂ののったさわらの刺身は、マグロの中トロに匹敵するとまで言われています。	大山小麦 コッペ パン	 さわらのバジル焼き	野菜スープ パンネの ケチャップ煮		さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん バジル	たまねぎ コーン <b>にんにく</b>	パン さとう じゃがいも パンネ	あぶら オリーブあぶら	604	23.8	286	2.6
													730	26.9	306	3.2
17	木	ヨーグルトやカレー粉などのスパイスなどに漬けた鶏肉を焼いた料理をタンドリーチキンといいます。カレー粉には、体を温める効果があるので、冬にはぴったりですね。	クリスマス ピラフ	 タンドリーチキン	ポトフ ツナサラダ	クリスマス デザート	とりにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン たまねぎ <b>だいこん</b> キャベツ	<b>ごめ</b> じゃがいも はるさめ さとう デザート		680	27.8	334	3.3
													738	29.7	344	3.9
18	金	今日は食育の日です。今月の鳥取市統一食材は、はまちです。青谷町の夏泊港で水揚げされたものです。	ご飯	 はまちの竜田揚げ	みそおでん ほうれんそうの ごま和え		はまち さつまあげ がんもどき みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが <b>だいこん</b> ちやし	ごめ こむぎ でんぶん こんにやく さとう	あぶら ごま	727	29.5	377	2.4
													863	34.0	353	2.9
21	月	ごまは、一日三粒食べれば頭がよくなるともいわれます。脳細胞や記憶にかかわっているレシチンなどが含まれるためです。	ご飯	 肉信田	じゃがいもの みそ汁 もやしとハムの 和え物		とりにく あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しろねぎ ちやし	さとう じゃがいも	ごまあぶら	627	22.6	440	3.1
													717	25.0	454	3.5
22	火	今日は冬至です。冬至にはかぼちゃを食べる風習がありますね。今日は、給食初メニューのいとこ煮をつくりまします。	麦ご飯	 メンチカツ	いわしの ほかほか汁 いとこ煮		とりにく ぶたにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	キャベツ しょうが <b>はくさい</b> しろねぎ だいこん	むぎ でんぶん あずき さとう		719	25.2	320	2.3
													846	28.9	362	2.5
24	木	こまつなは昔は冬にとれるため冬名、雪菜などと呼ばれていましたが、東京都の江戸川区西部の小松川が原産地であるため、小松菜の名前がつけました。	ご飯	 若鶏肉の唐揚げ	白ねぎのスープ こまつなの 中華炒め		とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが <b>にんにく</b> しろねぎ たまねぎ ちやし	でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	646	23.3	393	2.8
													765	27.1	341	3.4
25	木	冬野菜のすまし汁にはだいこん、にんじん、はくさいが入ります。さといもは県産、油揚げは福部産、じげの味がたくさん詰まっています。	ご飯	 さばの甘みそかけ	冬野菜の すまし汁 ちんげんさいの のり酢和え		さば <b>みそ</b> <b>あぶらあげ</b> ツナ	ぎゅうにゅう のり	<b>にんじん</b> ちんげんさい	<b>はくさい</b> <b>だいこん</b> ちやし えのき	<b>ごめ</b> さとう さといも		604	27.5	311	2.2
													713	31.9	327	2.6

・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。  
 ・鳥取市のホームページやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」からも献立表や給食だよりがご覧いただけます。

国府学校給食センター