



平成27年 10月 予定献立表

今月のめあて

元気なからだをつくろう



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					
1 木	豆腐を作るときに、すりつぶした大豆を加熱したものから、おからができます。おからは別名『きらす』ともいい、調理の時に包丁を使う必要がないため付いた名前です。	ご飯		たらの甘露煮	じゃがいものみそ汁 おからの炒り煮		たら みぞ おから ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが まいたけ はくさい しろねぎ	ごめ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	小学校 604 中学校 713	25.3 29.6	292 304	2.7 3.2	
2 金	大学芋は、関東地方でよく食べられている料理です。大学芋という名前は、大学が多く立ち並んだ東京の神田川周辺の大学芋が、好んで食べていたため付いたという説もあります。	ご飯		チンジャオロース	わかめのスープ 大学いも		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	ごめ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	642 755	18.3 20.8	304 319	2.2 2.5	
5 月	かぼちゃは、ビタミンAが豊富に含まれており、免疫力を高め、風邪の予防になるので、肌寒くなり風邪をひきやすくなる今の時期にはぴったりの食材です。	ご飯		いわしのかば焼き	豚汁 かぼちゃのそぼろ煮		いわし とうもろこし みぞ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	しょうが だいこん グリーンピース	ごめ ごむぎ さとう でんぶん	あぶら	702 800	27.7 30.4	304 313	2.7 3	
6 火	今の旬の赤かはいは、ビタミン群が豊富でストレス解消に役立ちます。かはいとひらめの違いは、尾っぽを手にしたときに目が左にあるのがひらめ、右にあるのがかはいです。	ご飯		赤かはいの甘酢かけ	五目煮 つぼ漬け和え		かはい とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん チンゲンサイ	たけのこ しいたけ たまねぎ もやし ほしだいこん	ごめ ごむぎ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら	657 752	28.5 30.6	362 377	3.4 3.7	
7 水	鉄ちゃんスープは、鉄たっぷりのひじきとビタミンCが多いじゃがいもが入っていて、ひじきに含まれる鉄は、じゃがいもに含まれるビタミンCと一緒に摂ることで鉄をたくさん体内に吸収してくれます。	大山小麦 コッペパン		アンサンブル エッグ	秋なすの トマトソース 鉄ちゃんスープ		ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん パセリ かぼちゃ	なす にんにく たまねぎ セロリ コーン	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	539 640	17.7 19.9	316 337	3.6 4.2	
8 木	毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみメニューはきんぴらごぼろです。噛むことで、体の緊張がやわらぎ、ストレスを解消する効果があります。一日30回を目標に意識して噛んで食べてみてください。	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	さといも入り ごま汁 きんぴらごぼろ		ちくわ とりにく あびら あけ みぞ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ いんげん	だいこん ごぼろ	ごめ ごむぎ でんぶん さといも こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら あぶら	618 788	22.9 28.8	300 320	2.9 3.8	
9 金	もずく独特のぬるぬるは、「フコイダン」という食物繊維の一種です。フコイダンは、腸内をきれいにしたり、新陳代謝を高めて体についた脂肪を燃やしやすい働きがあります。	ご飯		万葉焼き	もずくのすまし汁 いかの酢の物		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう しらすほし もずく わかめ	にんじん	ちやし しょうが キャベツ たまねぎ えのき しろねぎ	ごめ ごむぎ ながいも じゃがいも はるさめ さとう	マヨネーズ	664 751	21.8 23.4	282 292	2.2 2.5	
13 火	『竜田揚げ』という名前は、奈良県の北西部を流れる『竜田川』にたとえて、揚がった色が赤く、これが竜田川の紅葉に似ていることから『竜田揚げ』と名付けられています。	ご飯		さばの竜田揚げ	厚揚げのみそ汁 えのき和え		さば あびら あけ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのき	ごめ ごむぎ でんぶん じゃがいも	あぶら	639 759	26.2 30.5	349 368	2.8 3.3	
14 水	りんごは秋から冬にかけて旬を迎えます。日本ではデザートで食べることが多いですが海外では、料理に使われていて、いろんな食べ方で積極的に食べられています。今日の給食では、豚肉のアップルソースかけにしています。	大山小麦 コッペパン		豚肉のアップル ソースかけ	パンクキンポタージュ 大根サラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	りんご たまねぎ セロリ だいこん ほしぶどう きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	679 811	25 29.8	350 383	2.5 3.1	
15 木	しいたけは、今の旬の秋の味覚です。しいたけには、カルシウムが体の中に吸収するのを高めて、骨を丈夫にしてくれる効果があります。	ご飯		はまち スパイス焼き	たまねぎのみそ汁 しいたけ入り ソテー		はまち みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ しいたけ キャベツ	えのき もやし	ごめ さといも	あぶら	602 713	25.4 29.4	270 279	2.4 3



平成27年 10月 予定献立表

今月のめあて

元気なからだをつくろう



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						
16	金	はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどでんぷんを原料として作られた食材です。給食では、じゃがいもやさつまいもでんぷんを原料とした国産のはるさめを使用しています。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	なめこそूप はるさめのピリ辛炒め		とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ なめこ コーン	ごめ でんぷん ごむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	709 826	27.1 30.3	303 319	2.3 2.9	
19	月	毎月19日は食育の日です。鳥取市共通食材は、用瀬の紅さし梅と佐治の赤梨を使用しています。紅さし梅は今年実のなった枝には、来年絶対に実をつけないと言われていた。特徴は、果肉が多く柔らかいのでぜひ、味わって食べてみてください。	ご飯		手作りいかフライ	赤梨入りカレー 紅さし梅のサラダ		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく しめじ キャベツ	ごめ でんぷん ごむぎこ さつまいも じゃがいも	さとう ばんこ あぶら	753 870	26.7 29.5	326 345	3.4 4	
20	火	茎わかめは、わかめの葉の芯の部分です。おなかの掃除をしてくれる食物繊維と、余分な塩分を体の外に出してくれるアルギン酸という栄養素が含まれています。	ご飯		さわらのみぞ焼き	肉じゃが もやしの 茎わかめ和え		さわら みぞ きゅうにく さつまいも	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし	ごめ さとう じゃがいも こんにやく さつまいも	あぶら	686 798	28.8 32.1	304 324	2.7 3	
21	水	新興梨は、今が旬の梨です。火玉で、果肉が柔らかく果汁が多いのが特徴です。梨には、消化を助けてくれる働きがあるので食後にピッタリのデザートです。	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ポトフ ほうれんそうの ソテー	新興梨	レバー とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ	かぶ たまねぎ しめじ セロリ キャベツ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	591 714	24 28.9	310 332	3 3.9	
22	木	キムチの辛味成分のもとであるカプサイシンという成分は、エネルギー代謝を活性化して、脂肪を分解してくれる働きがあります。	ご飯		ポークソテー (ドレッシング)	キムチスूप もやしの オイスターソース炒め		ぶたにく とうふ ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	えのき だいこん もやし はくさいキムチ	ごめ さとう	ごまあぶら あぶら	593 681	27.1 29.2	308 325	2.3 2.4	
23	金	明日は霜降です。霜降とは、霜が寒さで霜となって、草花に降る頃を言います。最近、朝晩の冷え込みが厳しく白も短くなりましたが、そんな白に今日のほくほくしたさつまいもご飯など温かいメニューで体の芯から温まらしましょう。	さつまいも ご飯		焼きかれい	ふのすまし汁 ひじきの炒り煮		かれい さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	しめじ だいこん	ごめ さつまいも ふ こんにやく さとう	あぶら	566 615	25.8 27.4	359 377	3 3.3	
26	月	ブロッコリーはビタミンに富んだ野菜で、特にビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、けがをしたときなど傷を治すのに欠かせない栄養素です。	ご飯		豆腐ハンバーグ	ビーフシチュー ブロッコリー 青じそ添え		ぎゅうにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ しめじ グリーンピース コーン	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	707 813	25.9 28.9	478 491	3.1 3.5	
27	火	塩こうじはこうじに塩と水を入れて発酵させたものです。こうじの働きにより、肌の調子を良くしたり、おなかの調子を整えてくれる効果があります。	ご飯		あじの南蛮漬け	ほうれんそうの 塩こうじ炒め		あじ とりにく さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ ただけのこ れんこん ごぼう	ごめ ごむぎこ でんぷん こんにやく さとう	ごめ さとう	あぶら	660 759	30.4 33.4	391 421	2.1 2.5
28	水	万葉焼きそばに入っているまいたけは、国府町の山本さきの園さんで出来たおいしいまいたけを使用しています。たくさん手間暇をかけて育てられたまいたけです。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の照り焼き	万葉焼きそば フルーツミックス		とりにく とうふ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	ちやし まいたけ たまねぎ キャベツ ちも みかん	コッペパン さとう やきそばめん ゼリー	あぶら	776 891	29.7 33	318 337	4.2 4.9	
29	木	『日本の滝百選』『とっとり因伯の名水』『ジオパーク』等に認定されている雨滝で作られた豆腐は、雨滝の天然の湧水を使用しています。ぜひ、味わって食べてみてください。	ご飯		はたはたのから揚げ	雨滝豆腐のすまし汁 切干大根の オイスターソース炒め	新興梨	はたはた とうふ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのき きりほしだいこん し	ごめ ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら	629 676	22.5 23.9	318 337	2.2 2.3	
30	金	さんまは、10月から12月が旬です。体が力のよりに補給するので『秋力魚』と書きます。さんまには、イコサペンタエン酸と呼ばれる血液をサラサラにしてくれる効果があります。	ご飯		さんまの塩焼き	まいたけのみそ汁 キャベツのピリ辛炒め		さんま みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう だいこん まいたけ キャベツ はくさいキムチ	ごめ さとう	ごまあぶら	643 730	26.3 28.5	304 318	2.6 2.9	

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