



平成27年 8・9月 予定献立表

今月のめあて

鳥取県の産物を知ろう



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　　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						
25	火	主様のスープに入っているモロヘイヤは昔、エジプトの主様が重い病気にかった時、モロヘイヤのスープを食べて病気を治したことから『主様の野菜』と呼ばれるようになりました。今が旬のモロヘイヤは、夏バテ予防の効果があります。	麦ご飯		ドライカレー	主様のスープ らっちゃん サラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	モロヘイヤ にんじん	たまねぎ にんにく しめじ かぶ きゅうり	こめ おむぎ さとう		あぶら	小学校 624	25	314	3.7	
26	水	チーズの誕生は昔、羊の胃袋でつくった袋に入っている牛乳が、たんぱく質の一種である酵素の働きで、偶然固まったのが発祥といわれています。チーズは、カルシウムを多く含み、丈夫な骨や歯をつくりまします。	大山小麦 コッパン		若鶏肉の おろしソースかけ	トマトスープ アスパラソテー	チーズ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ アスパラガス トマト	にんにく しょうが だいこん たまねぎ しめじ コーン エリンギ	パン さとう		バター	667 788	27.1 31.2	453 486	3.7 4.4	
27	木	トマトは、ナス科の野菜です。ミニトマトには、ビタミンAがたくさん含まれています。肌や目、鼻、のどの粘膜を健康に維持するために、不可欠なビタミンです。	ご飯		はたはたの から揚げ	夏野菜のみそ汁 かぼちゃの そぼろ煮	ミニ トマト	はたはた なす みど とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ ミニトマト	えのき なす たまねぎ しょうが グリーンピース	こめ でんぶん こむぎ さとう		あぶら	665 765	26.3 29.0	324 341	2.4 2.8	
28	金	毎月8のつく日は、かみかみ献立を実施しています。かみこたえのある大豆を、よく噛んで食べることで、あごを発達させ、消化を助けたり脳の働きを活発にします。	ご飯		チンジャオ ロース	チンゲン菜の スープ いかの酢の物	かみかみ 大豆	ぎゅうにく ぶたにく なるとまき いか だいす	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ちんげんさい	しょうが たまねぎ まいたけ たけのこ ちやし コーン	きくらげ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん はるさめ		あぶら	572 672	23.9 27.2	309 322	3.0 3.6
31	月	なすは代表的な夏野菜の一つで、7月から10月頃まで旬が続きます。夏野菜は、体を冷やす効果がありますが、なすは特にその効果が強く、夏の暑い日にはピッタリの食材です。	ご飯		豆腐竹輪の ゆかり揚げ	そうめん汁 なすとピーマンの みそ炒め		とうもろこし そうめん あぶらあげ かまぼこ ぶたにく みど	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	まいたけ たまねぎ なす	こめ こむぎ でんぶん さとう		あぶら	635 797	26.3 33.3	311 346	3.6 4.3	



平成27年 8・9月 予定献立表

今月のめあて

鳥取県の産物を知ろう



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　　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	火	豚肉は、ビタミンB1が多く含まれ疲労回復に効果があります。らっきょうは、このビタミンB1の働きを高めるため、疲れた体には効果的な組み合わせです。	ご飯		豚肉のらっきょうソースかけ	まいたけのみそ汁 切干大根のきめ煮		ぶたにく どうぶ みぞ さつまい	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	にんにく しょうが らっきょう みそ みいたけ だいこん	ごめ でんぷん さとう	あぶら	小学校 676 中学校 802	27.1 31.4	322 341	2.9 3.6
2	水	9月に入りましたが、暑さもまだ残っていますね。今日はデザートにぶどうバーを付けています。	大山小麦 コッパン		さわらの 香草焼き	ポークビーンズ グリーンサラダ	ぶどうバー	さわら だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく たまねぎ しめじ コーン キャベツ ぎゅうり	コッパン じゃがいも さとう ぶどうバー	あぶら オリーブあぶら	646 769	29.4 35	320 342	3.3 4
3	木	今日は、国府給食センターで人気が高くリクエストも多い、若鶏肉のから揚げです。しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	マーボーなす ほうれんそうの 中華和え		とりにく ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが にんにく はくさい なす たまねぎ	しいたけ もやし ごめ でんぷん ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	757 895	29.6 34.1	299 317	2.9 3.5
4	金	味噌は日本特有の調味料です。今日は、魚料理に使用しています。	ご飯		さばの ねぎみそ焼き	わかめの すまし汁 炒りどり		さば みぞ どうぶ かき餅こ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	えのき たまねぎ ごぼう れんこん	ごめ さとう こんにゃく	ごまあぶら	592 704	25.7 30	291 305	3.2 3.7
7	月	チャブチェは韓国の代表的な家庭料理です。いろいろな野菜を千切りにして、それをゴマ油で炒めたものを言います。野菜と一緒に春雨や、肉など幅広い材料が使われます。	ご飯		チリソース ハンバーグ	もずくスープ チャブチェ		とりにく かき餅こ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん ちんげんさい	たまねぎ えのき	ごめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	605 701	23.2 25.8	286 298	3.6 4
8	火	毎月8のつく日は、かみかみ献立です。今日は、主菜にいかを使用しています。よく噛んで食べると、脳を刺激して集中力のアップにつながります。	ご飯		いかのかんろ煮	あごちくわの すまし汁 甘長のみそ炒め		いか あごちくわ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが たまねぎ えのき なす	ごめ ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら	603 718	29.5 34.1	266 274	2.6 3
9	水	コールスローサラダは、細かく切ったキャベツを使ったサラダの一種です。オランダ語でクール (kool) はキャベツ、スラ (sla) はサラダという意味です。	大山小麦 コッパン		手作りグラタン	おくらのスープ コールスロー サラダ		ウイナー ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ おくら	たまねぎ もやし しめじ キャベツ コーン	コッパン マカロニ チーズ ばんこ	バター	651 741	22.3 24.5	365 385	3.9 4.6
10	木	くきわかめは、わかめの葉の芯の部分です。食物繊維が多く含まれており、おなかの調子を整える働きがあります。	ご飯		いわしの かば焼き	五目煮 くきわかめ和え		いわし さつまい	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん	しょうが れんこん ごぼう たけのこ キャベツ	ごめ ごむぎこ でんぷん さとう さといも こんにゃく	あぶら	698 799	25.8 28.2	341 360	2.7 3.2
11	金	9月12日は、鳥取県民の日です。これにちなんで今日は、鳥取の特産品である『らっきょう』と『20世紀梨』を使用しています。鳥取のおいしい食材を味わって食べてください。	ご飯		かれのいの らっちゃん 甘酢あんかけ	雨滝汁 きゅうりとハムの 和え物	20世紀梨	かれのい どうぶ どうぶ みぞ きゅうり ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	らっきょう たまねぎ みいたけ もやし ぎゅうり なし	ごめ でんぷん ごむぎこ さとう	あぶら	650 747	29.5 32.1	306 318	3.2 3.6
14	月	とうもろこしには、ビタミンB2が多く含まれています。ビタミンB2は成長を助けたり、皮膚や髪、爪等の細胞を再生してくれる働きがあります。	ご飯		しゅうまい	とうもろこしの スープ 牛肉のピリ辛炒め		ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい いんげん	たまねぎ えのき コーン たけのこ	ごめ でんぷん こんにゃく さとう ばんこ	ごまあぶら	609 704	21.5 24	275 287	2.7 3.1



平成27年 8・9月 予定献立表

今月のめあて

鳥取県の産物を知ろう



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				
15	火	山陰では、とびうおのことを『あご』と言います。一説では、あごが外れるほどおいしいということから、この名前が付いたとされています。	ご飯		あごの 抹茶天ぷら	厚揚げのみそ汁 キャベツの ゆかり和え		とびうお あごめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし ゆかり	ごめ ごむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	600 691	27.2 29.7	362 387	2.5 2.8
16	水	ポトフはフランス語で、『火にかけた鍋』という意味です。肉や野菜に、パセリなどの香草を加えて煮込んだフランスの家庭料理の一つです。	大山小麦 コッパン		若鶏肉の 梨ソースかけ	ポトフ ひじきサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	コッパン でんぶん なしピューレ さとう じゃがいも		680 803	27.1 31.1	319 341	3.7 4.6
17	木	今日は、シオパーク献立です。鳥取市共通食材として、鳥取産で水揚げされた『いか』を使用しています。また、国府給食センターでは、シオパークエリアである国府町雨滝の『豆腐』『ゆば』、福部町の『らっきょう』を取り入れています。	らっちゃん ちらしずし		いかの 甘みそかけ	ゆばのすまし汁 キャベツの ベーコン炒め	シオパーク ゼリー	いか みそ どうふ ゆば かき揚げ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ ピーマン にんじん	らっきょう えだまめ しょうが たまねぎ えのき キャベツ もやし	ごめ さとう ゼリー	あぶら	666 765	30.4 35.4	326 343	4.2 5
18	金	今日は、食育の日です。鳥取市共通食材は、干両なすです。なすに含まれているナスニンという栄養素は、血液の流れをよくする働きがあります。	ご飯		あじのカレー揚げ	干両なすのみそ汁 きゅうりとわかめ の梅肉和え	20世紀梨	あじ あぶらあげ みそ かき揚げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ えのき なす きゅうり	ごめ ごむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら	628 723	25.7 28.1	313 330	2.6 2.8
24	木	ポバイスープはアニメのポパイをイメージしたネーミングです。ポパイは、大好物のほうれんそうを食べることで力を発揮します。ほうれんそうには、元気のもと、鉄がたくさん含まれています。ポパイのように、ほうれんそうを食べて元気な体を作りましょう。	チキンライス		はまちの レモン焼き	ポバイスープ ポテトサラダ		とりにく はまち ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリ きゅうり	ごめ さとう じゃがいも だいず	あぶら マヨネーズ	770 872	29.3 31.5	277 287	3.6 4.1
25	金	お月見をすると言われる十五夜は『中秋の名月』とも言われています。作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから、月は縁起のいいものとされ、十五夜は秋の収穫を喜び感謝する祭りといわれています。今年の十五夜は27日なのでその日にちなんで、今日はお月見デザートにしました。	ご飯		さんまの塩焼き	お月見汁 きんぴらごぼう	お月見 デザート	さんま とりにく さつまいも	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう えだまめ	ごめ さといも こんにやく しらたまもち さとう お月見まんじゅう	ごまあぶら	767 868	27.7 30.3	316 329	2.8 3
28	月	若鶏肉のさっぱり揚げに、レモンの酸味を効かせたソースをかけています。レモンは、クエン酸という疲れをとってくれる働きのある栄養素が多く含まれています。夏の疲れが出やすいこの時期にピッタリの栄養素です。	ご飯		若鶏肉の さっぱり揚げ	いか団子スープ まいたけの オイスターソース 炒め		とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	しょうが たまねぎ にんにく きくらげ しいたけ	ごめ でんぶん ごむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	673 798	25.9 29.5	283 299	2.3 3
29	火	今日の肉じゃがには、さつまいもが入っています。さつまいもは通年出荷していますが、収穫されるのは夏から秋にかけてのみです。焼けたさつまいもは、栄養価が高く、ビタミンB群・E・Cを多く含んでいます。	麦ご飯		さけの塩焼き	肉じゃががすま はりはり和え	おむすび ころんちよ	さけ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし ほしだいこん	ごめ おむすび さつまいも じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	595 708	26.0 30.4	306 324	3.2 3.7
30	水	『ちりめんじゃこ』と『しらす』はどちらもいわしの稚魚ですが、違いは、茹でた後、少し乾燥させたのが『しらす』、しっかりと乾燥させたのが『ちりめんじゃこ』です。今日の海藻サラダには、ちりめんじゃこを使用しています。	大山小麦 コッパン		豚肉の バーベキュー ソースかけ	ふわふわスープ 海そうサラダ		ぶたにく たまご かき揚げ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ くわかめ こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	コッパン なしピューレ じゃがいも はんこ さとう	あぶら	599 712	26.7 31.7	333 357	3.9 4.5

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