

平成28年 6月 予定献立表



今月のめあて

よくかんで食べよう



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												
1	水	今月の目標は、よくかんで食べようです。よくかんで食べると唾液が多くなり虫歯を防いだり、太りすぎの予防にもなります。	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	マカロニスープ ジャーマンポテト		ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ えだまめ	パン マカロニ じゃがいも はんこ さとう	あぶら	小学校 683	26.7	314	2.9
													中学校 806	31.0	330	3.4	
2	木	豆ご飯は、国産のグリーンピースを入れたごはんです。エンドウが熟す前の実です。食物繊維が多く腸の調子をよくする働きがあります。	豆ご飯		あごのさつま揚げ	ゆばのすまし汁 根菜のごま炒め		あご ゆば かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	グリーンピース たまねぎ えのきだけ ごぼう しょうが れんこん えだまめ	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	642	30.6	302	3.6
													764	35.9	317	4.5	
3	金	カレーとは、肉や野菜などにさまざまな香辛料の風味をきかせて調理した、辛味のつよい南アジアで生まれた料理です。鳥取県産の鶏肉と国府町のたまねぎ・にんにくを使用しました。	ご飯		キャベツ メンチカツ	チキンカレー きゅうりとたこの サラダ		とりにく ぶたにく たこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく なし	ごめ じゃがいも さとう	あぶら カレールー	798	30.2	396	3.5
													917	34.2	407	4.1	
6	月	鳥取県産のだけのこを使ってすまし汁にしました。だけのこは、成長が早く10日でだけになると言われることから漢字で「竹かんむり」に「荀」と書きます。	ご飯		若鶏肉の レモンソースかけ	だけのこの すまし汁 キャベツのみそ炒め		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だけのこ キャベツ たまねぎ えのきだけ	ごめ さとう	あぶら	589	24.0	298	2.3
													697	27.6	314	2.6	
7	火	国府町のまいだけをみそ汁にいれました。ビタミンB、ビタミンD、鉄分、食物繊維を多く含む、免疫力を高める働きがあります。	ご飯		手づくり あじフライ	まいだけの みそ汁 切干大根の含め煮		ぶたにく あじ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	まいだけ ほしだいこん	ごめ	あぶら	647	27.8	341	2.3
													741	30.3	354	2.7	
8	水	今日のコッペパンはウィンナーとサラダがはさめるように、パンの真ん中に切込みが入っています。ケチャップをかけて食べるとよりおいしいです。	全粒粉 カットパン		ウィンナー	トマトとたまごの スープ コールスローサラダ	1食 ケチャップ	ぶたにく たいす たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン	ぜんりゅうふんパン じゃがいも	ドレッシング	684	24.7	315	4.1
													816	28.6	338	4.8	
9	木	じゃがいもは、ビタミンCが多くふくまれていて、みかんと同じくらい話まっています。風邪の予防にじゃがいもを食べましょう。	ご飯		かれのい から揚げ	酒ノ津わかめの みそ汁 新じゃがの そぼろあんかけ		かれい とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	グリーンピース しょうが	ごめ じゃがいも ごむぎ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	611	26.7	315	2.5
													703	29.2	328	2.9	
10	金	八宝菜は、中華料理のひとつです。多くの野菜や肉などの五目うま煮のことです。鳥取県産の豚肉、しょうが、たまねぎ、まいだけ、だけのこ、いかが入っています。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが みかん たまねぎ にんにく みも ぶどう まいだけ だけのこ はくさい	ごめ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	632	25.4	259	2.3
													728	28.5	264	2.6	
13	月	梅には、カルシウムや鉄分など体に必要な栄養が多く含まれていて、疲れをとる働きがあります。クエン酸に殺菌効果もあります。	ご飯		豚肉の 梅しょうが焼き	もすくのすまし汁 アスパラの 塩こうじ炒め		ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう もすく	グリーンアスパラガス にんじん	うめ アスパラガス たまねぎ しょうが えだまめ	ごめ こうじ さとう	あぶら	578	26.4	271	5.4
													666	31.0	284	6.8	
14	火	雨滝豆腐は、国府町の雨滝で作られています。豆腐は植物性のたんぱく質を多く含む、血や肉になる働きがあります。	ご飯		あじの 甘酢あんかけ	雨滝豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮		あじ とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう いんげん ねぎ	たまねぎ	ごめ じゃがいもでんぷん ごむぎ さとう	あぶら	592	25.2	335	2.5
													683	27.7	357	3.0	
15	水	鳥取県の大山のふもとととれた小麦を使ってコッペパンにしています。大山小麦は、「ミナミノカオリ」という品種の小麦です。	大山小麦 コッペパン		オムレツ	ナポリタン スパゲッティ 海そうサラダ		たまご ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト ピーマン	キャベツ にんにく きゅうり もやし しそ	パン スパゲッティー	あぶら	686	24.8	346	3.9
													798	27.7	364	4.4	

平成28年 6月 予定献立表



今月のめあて

よくかんで食べよう



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				
16	木	地元たまねぎを使ってみそ汁を作りました。たまねぎには、血液をさらさらにする効果があるとされています。	ご飯		いかフライ	地産たまねぎのみそ汁 牛肉のカレー炒め		いか あぶらあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ まいだけ ちやし	こめ じゃがいも	あぶら	633 770	25.0 29.1	307 376	2.2 3.5
17	金	毎月19日は食育の日「鳥取ふるさと探検」の日です。6月は、酒ノ津わかめを鳥取市の全小・中学校で提供します。酒ノ津わかめは、全国で4%しかない貴重な天然わかめです。	コーン ピラフ		若鶏肉の バジル焼き	酒ノ津わかめの スープ オニオンサラダ		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ バジル にんじん ほうれんそう	コーン キャベツ たまねぎ	こめ	オリーブあぶら ドレッシング	610 714	24.7 28.3	332 353	3.0 3.7
20	月	厚揚げは、豆腐を油で揚げたもので、良質のたんぱく質やカルシウムが多く含まれていて、血液や筋肉を作る働きのある食品です。	ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	厚揚げのみそ汁 アスパラと ベーコンの炒め物	(中) メロン	さわら あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ アスパラガス (中)メロン	こめ こうじ さとう	あぶら	638 704	28.3 29.8	309 323	5.0 5.4
21	火	鳥取県沖のいかを使ったいか団子のスープです。いかには、「タウリン」が多く含まれていて、疲れをとったり、血液をさらさらにする働きがあるとされています。	ご飯		豚 酢豚	いか団子スープ はるさめの 中華和え		ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが たまねぎ だけのこ らっきょう きくらげ ちやし きゅうり	こめ さとう はるさめ こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら しろこま	606 715	25.3 29.3	289 302	2.6 3.0
22	水	インターナショナルドリームカップにちなんでハンガリー料理にしました。肉、調理した野菜、パン、はちみつなどを使用する料理です。	キフリ (3か月産 パン)		ポテト グラタン	グヤーシュ キャベツパスタ	はちみつ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	パプリカ	たまねぎ にんにく キャベツ	パン マカロニ じゃがいも さとう はちみつ	あぶら オリーブあぶら	569 672	19.1 22.4	296 309	2.9 3.3
23	木	あごは、鳥取港で水揚げされたものです。あごは「とびうお」とも言われ、大きなおなびれを広げ1分で400m近くとぶこともあります。	ご飯		あごの ごま焼き	新じゃが煮 たけのこの おかか煮		とびうお ぎゅうにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも くるこま さとう	あぶら しろこま	584 680	28.1 30.3	326 336	1.9 2.2
24	金	らっちゃんサラダは、鳥取市福部町の特産の砂丘らっきょうの入ったサラダです。6月が収穫の時期になります。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	はるさめスープ らっちゃんサラダ	(盲蟹) メロン	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちんげんさい	しょうが にんにく たまねぎ らっきょう キャベツ (盲蟹)メロン	こめ じゃがいもでんぶ こむぎこ さとう	あぶら	665 789	23.1 26.7	299 315	3.1 3.9
27	月	みそは、福部アイデア館で作られたものを使用しています。鳥取市産の大豆を使った安全でおいしい「みそ」です。	ご飯		しのだ煮	絹さやのみそ汁 はりはり和え	(小) メロン	あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ えのきたけ ちやし だいこん (小)メロン	こめ さとう	あぶら	620 748	21.9 25.1	342 367	2.9 3.4
28	火	はたはたは鳥取港で水揚げされたものです。日本海側で多くとれる魚で、北海道から山陰にかけてみられる魚です。	ご飯		はたはたの から揚げ	魚そうめんの すまし汁 じゃがいもきんぴら		はたはた かまぼこ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	まいだけ たまねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにやく こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	639 743	25.0 27.4	310 326	2.6 2.9
29	水	鳥取市産のキャベツをソテーにしました。キャベツは、ビタミンCが多く含まれ病気になるのを防ぐ働きがあります。	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	いろいろ野菜の スープ キャベツのソテー		ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ にんにく めじ キャベツ コーン	パン じゃがいも	あぶら	636 755	24.6 28.7	310 326	3.6 4.3
30	木	なすには、体を冷やしてくれる働きがあり、熱くなるこれからの季節には、ぴったりの食材です。	ご飯		さばの塩焼き	なすのみそ汁 もやしときゅうりの 梅肉和え		さば あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが なす きゅうり ちやし うめ	こめ	あぶら	606 718	27.2 31.6	316 336	2.2 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