



# 平成28年 12月 予定献立表

今月の給食目標

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					
1群	2群	3群	4群	5群	6群												
魚・肉・卵・大豆製品など		牛乳・小魚・海そうなど		緑黄色野菜		その他の野菜・くだもの		こく類・いも類・砂糖など		油など							
1	木	12月に入り寒さが一段と増して、体調を崩しやすくなる季節です。冬が旬の野菜には、体を温める働きがあります。今日の給食は、冬野菜である大根、人参、白菜を使っています。	ご飯		信田煮	なめこ汁 はくさいの煮ひたし		とりにく どうふ あぶらあげ かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん なめこ はくさい たまねぎ	こめ さとう		小学校 599 中学校 690	22.0 24.3	366 395	2.7 3.0
2	金	さつまいもには、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、おなかの調子を整える働きがあります。	ご飯		豚キムチ	わかめスープ 大芋いも		ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにく はくさい しろねぎ たけのこ	えのき もやし こめ ごま さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら	563 666	22.5 25.8	305 324	3.0 3.4
5	月	今日のカレーは、ほうれんそうカレーです。ほうれんそうに多く含まれる鉄は、赤血球をつくる材料になり、貧血予防になります。	麦ご飯		さけの パン粉焼き	ほうれんそうカレー だいこんの ドレッシング炒め		さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん しょうが	コーン りんご こめ むぎ ばんこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	735 877	29.1 32.8	300 315	2.8 3.7
6	火	いわしには、歯や骨を丈夫にするカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが両方含まれています。	ご飯		いわしフライ	国府まいたけの みそ汁 高野豆腐の炒め煮		いわし あぶらあげ かまぼこ こうやどうふ みぞ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にら	だいこん まいたけ たまねぎ しいたけ	こめ ごむぎこ ばんこ さといも	あぶら	672 775	30.0 33.5	366 389	2.4 2.7
7	水	今日は、鳥取産のブルーベリーを使用したブルーベリーパンです。ブルーベリーには、目の疲労を和らげ、視力の低下を防ぐ働きのある『アントシアニン』という栄養素が多く含まれています。	大山小麦 ブルーベリー パン		白ねぎとたら のグラタン	はくさいスープ シーフード サラダ		たら たこ いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ はくさい だいこん ブルーベリー	コーン しめじ パン じゃがいも	バター	674 802	27.7 32.4	365 396	3.3 4.0
8	木	毎月8のつく日は、かみかみ献立です。今日のかみかみ献立は、『かみかみ南蛮』です。鶏肉・れんこん・ごぼうを揚げて、タレをからめた料理です。しっかりよく噛んで食べましょう。	玄米入り 菜飯		かみかみ南蛮	豆乳みそ汁 キャベツの ひじき和え		とりにく あぶらあげ どうにゃう みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	だいこん にんじん ねぎ	にんにく れんこん だいこん はくさい キャベツ	もやし ごぼう えのき こめ げんまい さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	677 806	22.0 25.2	405 441	3.4 3.8
9	金	あご竹輪は、鳥取を代表する特産品です。鳥取の方言であごとと呼ばれる『とびうお』を使って作られた竹輪です。	麦ご飯		さばの ゆずみそかけ	あご竹輪の すまし汁 炒りどり		さば どうふ ちくわ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ゆず えのき たまねぎ ごぼう れんこん	こめ むぎ さとう つきこんにやく	ごまあぶら	592 705	25.8 30.2	299 312	2.7 3.0
12	月	八宝菜は中国料理の一種で、季節の食材を使って炒め合わせた料理です。『八宝』とは数が多いことを意味します。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツポンチ		ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	パイ みかん もも こめ だんご さとう じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	673 822	23.7 28.2	289 304	1.9 2.3
13	火	白菜には、ビタミンCが含まれています。ビタミンCは、骨の健康を維持したり、傷を修復するために欠かせない栄養素です。	黒米ご飯		はまちフライの らっきょうソースかけ	福部はくさいのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		はまち あぶらあげ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ グリーンピース	しろねぎ しめじ はくさい らっきょう	こめ げんまい ばんこ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	705 851	27.5 32.5	338 365	2.0 2.7



# 平成28年 12月 予定献立表 今月の給食目標

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						
								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					
14	水	今日は、リクエストも多いラーメンです。塩ラーメンの中には、今が旬の白菜や白ねぎが入っています。残さず食べてもらえると嬉しいです。	米粉パン		若鶏肉のから揚げ	塩ラーメン ちんげんさいの炒め物		とりにく なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい	しろねぎ コーン もやし	こめこ パン じゃがいもでんぷん	あぶら オリーブあぶら	677 785	31.9 37.0	314 329	3.9 4.6
15	木	寄せ鍋は、いろいろな材料を一緒に煮る鍋料理です。今日の寄せ鍋には、しゆんぎくを使用しています。しゆんぎくに含まれているβカロテンは、体の中でビタミンAに変わり、目の健康維持や風邪の予防に効果的です。	ご飯		厚焼きたまご	寄せ鍋 ゆすとわかめの酢のもの		たまご たら とりにく とうふ しおくらげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しゆんぎく	はくさい しいたけ しろねぎ きゅうり	えのき ゆず	こめ しらたき さとう		631 724	29.7 33.5	374 401	2.8 3.2
16	金	玄米には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。ミネラルは、体の中で作ることができない栄養素であり、健康を維持するために欠かせない栄養素です。	玄米ご飯		肉団子のチリソースかけ	もずくスープ はるさめの炒め物		ぎゅうにく ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	えのき たまねぎ		こめ げんまい はるさめ さとう じゃがいもでんぷん	こまあぶら あぶら	614 729	22.7 26.0	324 346	3.0 3.6
19	月	毎月19日は食育の日『ふるさと探検日』です。鳥取市で作られているおいしい食材が市内の全給食センターで提供されます。今月の食材は、用瀬町の原木しいたけと佐治町のりんごです。どちらの食材も、生産者の方が思いを込めて作られています。	用瀬しいたけの炊き込みご飯		白花豆コロッケ	かに汁 のり酢和え	りんご	とりにく かに ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しいたけ えだまめ だいこん はくさい しろねぎ しろはなまめ	ごぼう りんご もやし キャベツ	こめ じゃがいも ごま さとう	あぶら	637 787	24.2 29.2	352 382	2.6 3.3
20	火	さばは、青魚に多く含まれているDHA・EPAという栄養素が豊富に含まれています。DHAは脳の働きを活性化させ、EPAは血液をサラサラにする効果があります。	ご飯		さばのピリ辛焼き	根菜汁 はくさいのつくだ煮和え		さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう かえり	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	かぶ もやし ごぼう りんご	こめ ごま さつまいも つきこんにやく さとう		582 697	24.8 29.5	300 318	2.1 2.5
21	水	今日21日は『冬至』です。1年のうちで最も太陽が出ている時間が短く、夜が長い1日です。この日にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひかないといわれています。今日の給食は、かぼちゃを使ったポタージュにしています。	大山小麦 全粒パン		いかフライ	かぼちゃポタージュ ながいもとゆずの温サラダ	(旨・離学校のみ) セレクトデザート (A)いちごのカップ デザート ④ケーキ	いか どうにゅう かまぼこ とうにゅう(A) たまご(B)	ぎゅうにゅう わかめ にゅう(B)	かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ セロリ ゆず いちご(A)	パン ながいも こむぎこ ばんご さとう	あぶら	649 756	24.1 26.3	319 336	3.4 3.9	
22	木	今日は、今年最後の給食です。少し早いですが、クリスマスメニューにしています。冬休みに入っても、規則正しい食生活を心がけましょう。	カレー ピラフ		ローストチキン	塩こうじポトフ ブロッコリーのコンソメ煮	セレクト デザート (A)いちごのカップ デザート ④ケーキ	とりにく ウインナー とうにゅう(A) たまご(B)	ぎゅうにゅう にゅう(B)	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ だいこん いちご(A)	コーン しめじ キャベツ	こめ みずあめ じゃがいも さとう		797 901	29.9 33.8	341 353	3.1 3.7

\*太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況によりメニュー変更を行う場合があります。ご承知おきください。