



平成28年 7月 予定献立表



今月の給食目標

夏を元気に過ごそう



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	金	7月に入り気温が高くなる日も多くなってきました。気温が高い日は、のどが渇く前にこまめに水分を補給したり、食事からの水分の補給も大切です。	ご飯		はまちフライの梅ソースかけ	五目煮 千草和え		はまち なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	うめ たけのこ しいたけ えのき	こめ でんぷん ばんこ さとう つきこんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小学校 705 中学校 847	26.3 31.5	334 357	2.3 2.9
4	月	くろぼっちは、気高町の「くろぼく」という栄養たっぷりの土で育ったじゃがいもです。じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれ、骨を強くしたり、傷を治す働きがあります。	麦ご飯		若鶏肉のレモンソースかけ	くろぼっこのそぼろ煮 きゅうりとたこの和え物		とりにく ぎゅうにく うずらたまご たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レモン たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり	こめ おむぎ でんぷん じゃがいも しらたき	さとう ごま あぶら ごまあぶら	766 916	30.2 35.5	314 332	2.4 2.8
5	火	酢たらの砂丘めぐりに、国府町の山本さきの園さんで作られたまいたけが入っています。まいたけには、β-グルカンという食物繊維の一種である栄養素が含まれており、免疫力を高めて風邪をひきにくくしたり、治りを早めてくれる効果があります。	ご飯		酢たらの砂丘めぐり	モロヘイヤのスープ パンサンスー		たら とうふ ハム	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ うっせよう えのき しいたけ	たけのこ きゅうり こめ でんぷん こむぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	584 699	23.0 27.2	323 353	3.0 3.7
6	水	グリーンサラダの中に入っているきゅうりは、ビタミンや食物繊維、ミネラルをバランスよく含んだ野菜です。ミネラルは、骨や歯などを構成する成分になります。	大山小麦丸パン		タンドリーチキン	国府まいたけスープ グリーンサラダ		とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	667 794	26.1 30.0	300 316	3.8 4.4
7	木	織姫と彦星が、天の川をはさんで年に一度だけ会えるのが7月7日の七夕です。これにちなんで、今日は七夕献立にしています。七夕汁に入っているそらめんは天の川をイメージしています。また、七夕にそらめんを食べることで一年間病気をせずに過ごせるという説もあります。	ちらしずし		さばのピリ辛焼き	七夕汁 なすとピーマンの炒め物	七夕デザート	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが たまねぎ にんにく なしビュレ	こめ さとう そらめん ふ ゼリー	あぶら	674 803	26.9 31.9	267 278	3.9 4.6
8	金	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五目豆です。五目豆の中には、大豆・昆布・さつま揚げ・れんこん・人参としっかりよく噛んで食べる食材が入っています。	ご飯		豚肉のしょうが焼き	国府たまねぎのみそ汁 五目豆		ぶたにく あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	きぬさや いんげん にんじん	しょうが たまねぎ えのき れんこん	こめ さとう じゃがいも		649 792	29.4 36.0	316 346	2.3 2.9
11	月	パイナップル(pineapple)は、pine(パイ)は松・apple(アップル)はりんごで、松ぼっくりのような形と、リンゴのように酸味のある甘さであることから名付けられたと言われてます。プロメリンという栄養素を含み、おなかの調子を整える働きがあります。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	みかん もも パイ こめ さとう でんぷん ナタデココ	ごまあぶら	658 803	26.9 31.9	267 278	3.9 4.6
12	火	夏野菜カレーには、ズッキーニ・トマト・かぼちゃ等夏を代表する野菜が入っています。夏野菜には、水分やカリウムが多く含まれていて、体にこもった熱を冷ましてくれる働きがあります。	発芽玄米ご飯		あごのフライ	夏野菜カレー らっきょうサラダ		とびうお ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ えだまめ ズッキーニ コーン うっせよう なしビュレ	こめ げんまい ばんこ でんぷん こむぎ さとう	あぶら	733 875	26.0 29.8	318 340	1.1 1.4



平成28年 7月 予定献立表



今月の給食目標

夏を元気に過ごそう



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					
13	水	とうもろこしは、米・小麦とならぶ世界三大穀物の一つです。今日の献立では、とうもろこしとハンバーグを組み合わせることで、肉料理に不足しがちな食物繊維を補うことが出来ます。	大山小麦 コッパパン		手づくり ハンバーグの トマトソースかけ	たまねぎのスープ とうもろこしの ドレッシング和え		ぎゅうにく ぶたにく とうもろこし とうもろこし ワインナー ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン セロリ きびまん	パン ばんこ さとう でんぷん		658 788	29.6 34.7	314 332	3.7 4.5	
14	木	なすの皮には、体の中をサピツカせるのを防ぐ働きがあるナスニンという栄養素が含まれていて、がんの予防効果があります。	ご飯		マーボーなす	コーンスープ 中華サラダ		ぶたにく ぎゅうにく たこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	しょうが しろねぎ しいたけ にんにく たまねぎ	むす もやし コーン えのき	こめ でんぷん さとう しろごま		613 744	21.4 25.7	287 306	2.4 2.9
15	金	ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。体の中の水分のバランスを調節して、体のむくみをとる働きがあるカリウムが多く含まれています。	ゆかり ご飯		かれのいのから揚げ	じゃがいものみそ汁 ズッキーニの ベーコン炒め		かれい あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	きぬさや	たまねぎ えのき ズッキーニ コーン ゆかり	こめ でんぷん ごま じゃがいも		624 744	27.0 29.6	295 307	3.0 3.5	
19	火	毎月19日食育の日は『ふるさと挨拶日』です。今月のふるさと挨拶食材は、国府町福部のゆばと福部のらっきょうです。それぞれの生産者の方が、手間暇かけて一生けん命作られています。地元でとれたおいしい食材を味わって食べてください。	ご飯		鳥取つ子焼き	雨瀧ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう	らっきょう	いか ゆば とうもろこし かぼちゃ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ しめじ しろねぎ ごぼう コーン セロリ らっきょう	こめ ながいも ごま さとう しらたき		639 763	25.5 30.2	357 388	2.7 2.9	
20	水	トマトは、夏を代表する夏野菜です。トマトの赤色は、リコピンという成分で免疫力を高めて、病気の予防をしてくれます。	大山小麦 全粒パン		オムレツ	なすとトマトの スパゲッティ シーフードサラダ		たまご ベーコン たこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ しょうが なす	しめじ コーン	パン スパゲッティ		742 897	30.6 34.7	341 358	2.7 3.0
21	木	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれていて疲労回復の効果があります。暑さが増して体力が落ちてくるこの季節にピッタリの食材です。	麦ご飯		豚肉の みそだれかけ	あご竹輪の すまし汁 のり酢和え	(中学校) メロン	ぶたにく みそ あごちくわ とうもろこし ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが えのき とうがん キャベツ (ちゅうがっこう)メロン	こめ おおむぎ さとう ごま		730 881	28.4 34.0	317 333	2.9 3.2	
22	金	朝日から夏休みに入ります。朝昼夕の1日3食しっかり食べて、夏バテや夏カゼをひかないように元気に過ごしましょう。今日の献立には、しょうがな体をつくる働きのあるβカロテンが、多く含まれているかぼちゃのあったみそ汁です。	ご飯		いわしの かば焼き	かぼちゃのみそ汁 小松菜と油揚げの ごま炒め	(小学校) メロン	いわし みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ ごまつな	しょうが えのき たまねぎ キャベツ (しょうがっこう)メロン	こめ でんぷん さとう ごま		725 790	26.4 28.0	401 421	2.6 3.0	

* 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。