



平成28年 10月 予定献立表

今月の給食目標

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　　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					
3	月	10月に入り肌寒く感じる季節になりました。秋を感じさせる食材の一つに、きのこが旬をむかえます。今日は、国府町の山本きのこ園さんで作られているまいたけを使ったみそ汁です。	ご飯		豚肉の甘露煮	国府まいたけのみそ汁 おからの炒り煮		ぶたにく あぶらあげ おから ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが えだまめ しいたけ たまねぎ ごぼう	こめ さといも つきこんにゃく じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	小学校 662	28.5	311	2.2	
												中学校 781	33.0	334	2.7			
4	火	もすくのヌルヌルした成分は、食物繊維の一種であるフコイタンという栄養素です。おなかの調子を整えてくれる働きがあります。	ご飯		万葉焼き	もすくのすまし汁 はるさめの酢の物		いか いとかまぼこ	ぎゅうにゅう しらすぼし あおのり ちすく	こまつな にんじん	もやし えのき しょうが キャベツ	しろねぎ きゅうり たまねぎ	こめ ながいも はるさめ こむぎ さとう	ノンエッグマヨネーズ	579	20.8	229	2.1
												664	22.5	316	2.4			
5	水	だいずは、『畑の肉』と言われるように、タンパク質が豊富に含まれています。たんぱく質は、私たち人間の体を作り、生きていくために必要な栄養素です。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の 香草焼き	カレーポトフ だいずのサラダ		とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも ごま	ノンエッグマヨネーズ	676	28.2	356	3.1	
												809	33.2	383	3.8			
6	木	スタミナ納豆は、納豆と鶏肉をにんにくで炒めたスタミナ満点のメニューです。納豆のネバネバは、ナットウキナーゼと言われる栄養素で、血液の流れをサラサラしてくれる効果があります。	ご飯		スタミナ納豆	豚汁 ほうれんそうの おかか煮		かつおぶし とりにく ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう だいこん はくさい	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	630	33.6	330	2.4	
												763	41.1	358	2.8			
11	火	あかねご飯には、にんじんのペーストが入っています。にんじんには、βカロテンという栄養素が含まれています。βカロテンは、体の中に入るとビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあります。	あかね ご飯		竹輪の磯辺揚げ	さといも入り 利休汁 きんぴらごぼう		とりにく ちくわ さつまいも みそ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん ごぼう	こめ さといも ごま さとう こむぎ つきこんにゃく ベーキングパウダー じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	575	22.3	299	3.5	
												759	28.4	318	4.5			
12	水	シェビーチェ (ceviche) は、ゆでた魚介類と野菜を和えた料理です。メキシコでは伝統料理とも言われています。ぜひ、世界の料理と日本の料理の違いを見つけてみてください。	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	きのこのスープ シェビーチェ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく いか	たこ だいず ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	コーン エリンギ きゅうり セロリ	パン じゃがいも	あぶら	595	25.5	344	3.4
												720	30.6	387	4.0			
13	木	今日は、鳥取県産の牛肉を使用した焼肉です。学校給食では、鳥取県産の牛肉を使用しています。命を頂いているということを忘れず、感謝の気持ちを持って、大切に食べてほしいと願っています。	五穀ご飯		鳥取牛の焼肉	キムチスープ 大学いも		ぎゅうにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	あおピーマン にんじん	キャベツ しょうが にんにく はくさい	えのき きくらげ りんご しろねぎ	こめ むぎ さつまいも はるさめ ごま さとう	あぶら ごまあぶら	732	24.4	348	2.0
												892	28.2	370	2.3			
14	金	りっちゃんサラダは、小学1年生の国語の学習『サラダでげんき』に登場するサラダです。りっちゃんが、病気のお母さんのために作ったサラダです。	ご飯		はたはたの から揚げ	なすのみそ汁 りっちゃんサラダ		はたはた かつおぶし ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん トマト	なす たまねぎ きゅうり キャベツ	コーン えのき	こめ じゃがいもでんぶん こむぎ さとう	あぶら	609	23.1	291	2.3
												710	25.5	303	2.6			
17	月	今日は、もさえびのから揚げです。もさえびは、山陰沖など日本海で水揚げされます。地域によって名前が変わり『もさえび』は、鳥取ならではの呼び名です。鮮度の低下が激しいため、地元でしか味わうことのできない『幻の味』と言われています。	ご飯		もさえびの から揚げ	チキンカレー 梅のサラダ		もさえび とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	えだまめ たまねぎ にんにく キャベツ	きゅうり なす うめ なし	こめ じゃがいも じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	671	25.1	338	1.0
												839	33.1	374	1.3			



平成28年 10月 予定献立表

今月の給食目標

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　　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						
18	火	8のつく日は、かみかみ献立の日です。けんちん汁には、こんにゃくやごぼうなど歯ごたえの良い食材が入っています。ほうれんそうのするめ和えには、するめを入れてよく噛んで食べるメニューにしています。	ご飯		さばのしょうが焼き	けんちん汁 ほうれんそうの するめ和え		さば するめ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ごぼう キャベツ	きゅうり しろねぎ	ごめ さといも つきこんにゃく さとう		あぶら	577 693	25.8 31.2	306 326	1.9 2.2
19	水	毎月19日は、食育の日『ふるさと探検日』です。ふるさと鳥取市のおいしい食材が鳥取市内の全給食に使われます。今月の食材は、湖東地区のさつまいです。今が旬のさつまいもは、栄養価が高く甘みも増しておいしいです。	ご飯 大山小麦 全粒コッパパン		豚肉の アップルソースかけ	さつまいもの ポタージュ だいこんの ドレッシング炒め		ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース だいこん りんご		パン さつまいも じょうしんこ		あぶら	633 719	23.6 28.2	323 347	3.0 3.5
20	木	いわしのつみれ汁のつみれは、給食センターで手作りをしたつみれです。いわしは、秋に脂ののるといわれていて、主に秋が旬の魚です。脳を活性化させるDHAという栄養素が多く含まれています。	麦ご飯		メンチカツ	いわしのつみれ汁 こんさい炒め		いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう えのき しょうが だいこん	れんこん たまねぎ	ごめ むぎ さといも つきこんにゃく じゃがいもでんぶん さとう		あぶら	670 774	23.9 27.1	297 312	2.5 2.9
21	金	ひじきには、骨や歯の材料となるカルシウムや、おなかの調子を整えてくれる食物繊維、血液の流れを良くしてくれるマグネシウムなど、皆さんの体に必要な栄養がたくさん含まれています。	ご飯		手作りのハンバーグの おろしソースかけ	ふのすまし汁 ひじきの炒り煮		ぎゅうにく かまぼこ さつまいも どうふ	ぶたにく だいず どうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ しいたけ	ごめ ぶ ばんこ さとう		あぶら	745 830	31.6 37.5	317 342	2.3 2.8
24	月	じゃがいもには、カリウムが含まれていて体の水分を保持する働きがあります。今日の肉じゃがには、じゃがいもの他にも、さつまいもを入れて秋をイメージした肉じゃがにしています。	ご飯		さわらの ごまみそ焼き	肉じゃがさつま くきわかめ和え		さわら ぶたにく ぎゅうにく ひらてん みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ ちやし	ごめ じゃがいも さつまいも つきこんにゃく こま さとう		あぶら	691 804	28.9 32.3	316 335	2.6 2.9	
25	火	今日は給食メニューで人気が高く、リクエストも多い若鶏肉のから揚げです。若鶏肉には、ビタミンB2という成長に関わる栄養素が含まれており『発育のビタミン』とも言われています。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	なめこそープ ジャーマンポテト		とりにく ベーコン どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく だいこん	えだまめ コーン なめこ	ごめ じゃがいも じゃがいもでんぶん こむぎこ		あぶら	734 865	28.0 32.0	300 316	2.2 2.7
26	水	ブロッコリーには、ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは、風邪などの病気から体を守ったり、ストレスをブロックする働きがあります。	ご飯 大山小麦 コッパパン		ほうれんそう入り オムレツ	ビーフシチュー ブロッコリーサラダ		ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ コーン	パン じゃがいも		あぶら	848 955	30.2 33.4	441 459	3.8 4.5	
27	木	赤かれいは、お腹の部分が赤くなるため『赤かれい』と呼ばれています。鳥取では、かれいの漁獲が盛んに行われています。	ご飯		赤かれいの 甘酢かけ	雨滝豆腐のすまし汁 こまつなのごま炒め	新興製 （宮ノ下 ・福部未来学園 ・国府東）	かれい かまぼこ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのき キャベツ おし	ごめ こま じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう		あぶら	686 781	28.6 31.3	424 453	3.7 3.9	
28	金	さんまは体が刀状をしていて、秋の代表的な魚であることから『秋刀魚』と書きます。EPAという血液をサラサラにする働きのある栄養素が含まれています。	ご飯		さんまの だいこんおろしかけ	さといものみそ汁 炒り鶏	新興製 （宮ノ下 ・国府中）	さんま とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	だいこん しいたけ れんこん ごぼう おし	ごめ さといも つきこんにゃく さとう		あぶら	696 796	25.7 28.2	335 361	2.4 3.0	
31	月	きのこには、食物繊維の一種であるβグルカンと言われる栄養素が多く含まれており、免疫力を高める働きがあります。寒くなって、風邪をひきやすくなるこれからの季節にピッタリの食材です。	きのこ ご飯		さけの塩焼き	厚揚げのみそ汁 ほうれんそうの のり酢和え	新興製 （宮ノ下 ・国府学校）	さけ ツナ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	しいたけ エリンギ キャベツ だいこん	しめじ たまねぎ おし	ごめ こま さとう			601 679	29.1 340	380 416	2.4 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。