



平成28年

4月

予定献立表



給食目標

給食を楽しく食べよう



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	おもにエネルギーになる	おもにエネルギーになる	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											
11月	平成28年度の給食が今日からスタートです。初日の今日は、食べやすいメニューにしています。	麦ご飯		ウインナーの トマトソース かけ	元気っ子カレー 春キャベツの ツナサラダ		とりレバー ぎゅうにく ツナ フランクフルト	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 774 中学校 893	26.0 30.5	290 302	3.7 4.2
12日	今日は、入学・新級お祝い献立です。すまし汁には、桜の花をкаどった桜ふを入れてお祝いの気持ちを表現しています。	赤飯 (ごま塩)		鮭の マヨネーズ焼き	桜ふのすまし汁 炒りどり	お祝い デザート	さけ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	えのき たまねぎ ごぼう れんこん きぬさや	こめ あずき ふ こんにやく さとう デザート ごま	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	774 893	30.8 35.8	423 441	2.0 2.3
13日	らっきょうは「畑の薬」といわれ、がん予防や疲労回復効果など体を元気にするはたらきがたくさんあります。	大山小麦 コッパン		手作りいか フライ	春色ポタージュ らっきょうで 元気サラダ	いちご ジャム	いか ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	グリーンピース にんじん	たまねぎ しめじ コーン らっきょう だいこん	パン でんぶん こむぎこ ばんこ じゃがいも さとう	あぶら バター サラダあぶら	702 812	27.0 30.9	358 403	2.8 3.4
14日	昔は山菜のなかでもぜんまいは貴重品で、換金作物でもありました。昔から「春の苦みを盛れ」といわれ、ぜんまいなどの山菜が春の食卓にのびります。	ご飯		しゅうまい	はるさめスープ ぜんまいの 中華炒め		ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ぜんまい もやし	こめ はるさめ	ごまあぶら	627 720	19.5 21.3	280 290	2.3 2.6
15日	青のり(海藻の一つ)を入れた衣をつけて油で揚げるとんぶらのことを「磯辺揚げ」といいます。「磯」とは海辺のことで、海藻を使った料理の名前に使われます。	ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	豚汁 きんぴらごぼう		とうふちくわ ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ いんげん	まいたけ ごぼう	こめ こむぎこ でんぶん さといも こんにやく		623 798	27.2 34.5	319 354	3.2 4.0
18日	今日は「よい歯の日」です。鳥取市では8のつく日にかみかみ献立を取り入れています。	ご飯		かれいの から揚げ	あじのつみれ汁 ひじきの炒り煮		かれい あじ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん いんげん	しょうが だいこん	こめ じゃがいも こむぎ じゃがいもでんぶん こんにやく さとう	あぶら	648 745	28.6 31.9	343 363	2.7 3.0

19	火	毎月19日は食育の日です。国府や福部をはじめとし、県内産の食材を取り入れ、とっとりの良さを給食でPRします。	ご飯		たらのピザ焼き	国府まいたけのみそ汁 酒ノ津わかめの酢の物	いちご	たらぶたにくみそかまぼこ	ぎゅうにゅうわかめ	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ まいたけ キャベツ いちご	こめ じゃがいも こむぎこ じゃがいも はるさめ さとう	あぶら	638 726	23.8 26.0	305 314	3.4 3.8
20	水	ほうれんそうはビタミンAになるカロテンを多く含む緑黄色野菜です。カロテンは油と一緒にとると、体の中での吸収がよくなるという特徴があります。	大山小麦 コッペパン		バーベキューソース ハンバーグ	押し麦のスープ ほうれんそうのソテー		とりにくぶたにくぎゅうにくベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なし にんにく しょうが だいこん セロリ キャベツ	パン さとう むぎ ばんこ	あぶら	640 730	25.1 27.1	355 375	3.8 4.4
21	木	ごろっと根菜炒めは、れんこん、じゃがいも、いんげんの切り方を大きくし、甘辛の味付けをしたものです。よく噛んで味わってください。	ご飯		あじの南蛮漬	雨滝豆腐のすまし汁 ごろっと根菜炒め		あじ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅうわかめ	パセリ にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん	こめ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	619 712	24.3 26.3	301 313	2.2 2.4
22	金	キムチの主役である白菜はビタミンCを多く含み、ストレスに負けない体を作ります。また、唐辛子は胃腸の働きを活発にし食欲増進効果があります。	ご飯		蒸しぎょうざ	キムチスープ 切干大根のナムル		とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ にら	きりほしだいこん もやし はくさい えのき	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	615 729	20.3 23.2	349 372	3.0 3.6
25	月	たけのこには食物繊維が多く含まれているので腸の働きをよくしてくれます。今日は若竹汁の実に使っています。	ご飯		豚みそステーキ	若竹汁 じゃこおひたし		ぶたにく みそ とうふ かまぼこ ちりめん	ぎゅうにゅうわかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たけのこ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら	618 730	29.8 34.3	376 405	2.8 3.5
26	火	厚揚げは生揚げともいいます。厚めに切った豆腐に重石をのせて水分を切り、180℃～200℃の高温の油で揚げます。豆腐のよいところ（高たんぱく質、高カルシウム）と油揚げのよいところ（コクがあり、形がくずれない）を併せ持った食品です。	ご飯		はたはたの唐揚げ	厚揚げのみそ汁 三色和え	甘夏	はたはた あつあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅうわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり もやし あまなつ	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	667 762	28.2 31.0	360 383	3.0 3.3
27	水	国府で作られたまいたけや鳥取の特産物である豆腐竹輪を使ったやしそばを万葉焼きそばとネーミングしました。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の照り焼き	万葉焼きそば フルーツミックス		とりにく ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅうあおのり	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ まいたけ キャベツ もも みかん	パン さとう ちゅうかめん ゼリー	あぶら	801 952	30.5 35.6	315 334	3.5 4.4
28	木	バジルはシソ科で、日本名はメボウキです。バジルの香りには鎮静作用・リラックス効果があり、胃腸の働きを改善する役割もあります。	チキン ピラフ		さわらのバジル焼き	ポトフ キャベツと小松菜のソテー		とりにく さわら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつないんげん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しいたけ キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも	バター あぶら	630 732	25.7 27.7	321 336	2.8 3.5

・太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況等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。