



平成28年11月 予定献立表

今月のめあて 食べ物を大切にしよう



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 1群	おもにからだのちょうしをととのえる 2群	おもにからだのちょうしをととのえる 3群	おもにからだのちょうしをととのえる 4群	おもにエネルギーになる 5群	おもにエネルギーになる 6群				
1	火	秋らしく、紅葉がはじまる季節になりました。すまし汁にもみじぶを入れて秋らしさをあらわしました。食欲の秋ですね。	ご飯		はまちの 竜田揚げ	もみじぶの すまし汁 こんさいの みそ炒め		はまち もみじぶ 豆腐 ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん えのき むきえだまめ	ごめ さとう じゃがいもでんぷん さといも	あぶら	小学校 691	29.0	298	2.1
2	水	今日の手づくりグラタンは、たまねぎ、じゃがいも、マカロニ、ウインナー、鳥取県産のほうれんそうが入っています。	大山小麦 全粒パン		ほうれんそう グラタン	コンソメスープ ブロッコリーの ドレッシング和え		ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ コーン しめじ	パン マカロニ じゃがいも	バター	702	24.5	355	3.9
4	金	万葉みそ汁は、国府町のさつまいもとまいたけの入った豚汁です。国府の恵みに感謝していただきましょう。	ご飯		手作り ハンバーグ	万葉みそ汁 五目おから		ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ とうふ とうふ おから あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ えだまめ	ごめ ばんこ じゃがいもでんぷん さつまいも こんにゃく	あぶら	699	27.7	336	2.8
7	月	わかめは、鳥取市酒津産の天然わかめです。ヨウ素やフコイダンなどのミネラルを多く含み、細胞の働きを高める作用があります。	ご飯		豚肉の 野菜炒め	わかめスープ 大学いも		ぶたにく むねとまき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ もやし にんにく りんご	ごめ さつまいも さとう	あぶら	663	19.9	319	3.2
8	火	いかは、鳥取市賀露港で水揚げされたするめいかをフライにしました。かめばかむほど味がでます。しっかり噛んで食べましょう。	ご飯		いかフライ	鶏つみれ汁 切干大根の 含め煮		するめいか とりにく とうふ さつまいも みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ むきえだまめ きりぼしだいこん	ごめ じゃがいもでんぷん	あぶら	621	27.1	307	2.5
9	水	鳥取県産の大山のふもとでとれた小麦のコッペパンです。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになる栄養が入っています。	大山小麦 コッペ パン		タンダリー チキン	ナポリタン スパゲッティ 海そうサラダ		とりにく ウインナー かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく きゅうり もやし	パン スパゲッティ	あぶら	730	29.3	315	3.8
10	木	秋のごぼうは、今が旬です。ごぼうは、食物繊維を多く含んでいて、便秘の予防に効果があります。	ご飯		ますの 南蛮漬け	じゃがいもの みそ汁 ごぼうのうま煮		ます うくわ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	れんこん ごぼう むきえだまめ	ごめ こんにゃく さとう	あぶら	649	24.7	296	2.4
11	金	らっちゃん和えは、ふくべ砂丘らっきょうの入った和え物です。らっきょうには、硫化アリルが含まれていて血液をさらさらにする効果があると言われています。	ご飯		さばの塩焼き	すき焼き らっちゃん和え		さば ぎゅうにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう らっきょう しろねぎ えのきたけ	ごめ こんにゃく さとう	あぶら	626	27.7	350	2.9
14	月	鳥取県産のほうれんそうをソテーにしました。ほうれんそうには、鉄分、ビタミンC、ビタミンAを多く含む貧血を 방지風邪を防ぐ働きがあります。	ご飯		豚肉のピカタ	ミネストローネ ほうれんそうの ソテー		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく キャベツ コーン	ごめ マカロニ さとう	あぶら	655	26.9	283	2.0
15	火	雨滝豆腐は、鳥取県産の大豆「さちゆたか」と雨滝の天然水で作られたものです。植物性たんぱく質が多く含まれています。	しょうが ご飯		はたはたの から揚げ	雨滝豆腐の みそ汁 だいこんの べっこう煮		はたはた ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ むきえだまめ えのきたけ だいこん	ごめ じゃがいもでんぷん さとう	あぶら	614	26.8	316	3.4

16	水	秋の実りシチューは、しめじ、さつまいも、たまねぎ、にんじん、はくさいなどの入ったシチューです。	大山小麦 コップ パン		若鶏肉の 照り焼き	秋の实りシチュー カラフルピクルス		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ ピーマン あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ はくさい しめじ カリフラワー	パン さつまいも ごむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら	714 850	27.0 31.3	379 411	3.3 3.9
17	木	豆腐竹輪は、鳥取市の特産品です。豆腐と魚のすり身を混ぜて作ったものです。今日は、青のりを入れて磯辺揚げにしました。	ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	いもこん鍋 はりはり和え		どうふちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ちんげんさい	ごぼう しろねぎ もやし だいこん	こめ さとう じゃがいもでんぷん ごむぎこ こんにやく さとう	あぶら	576 730	23.8 29.0	319 345	2.3 3.2
18	金	毎月19日は、食育の日『ふるさと探検日』です。ふるさと鳥取市の食材が鳥取市内の全給食に使われます。今月の食材は、神戸地区の富有柿と青谷町夏泊のはまちです。柿は、ビタミンCが多く含まれています。	ご飯		はまちのレモン ソースかけ	はくさいのみそ汁 れんこんの きんぴら	富有柿	はまち さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ ごま	にんじん ピーマン	れもん はくさい たまねぎ だいこん かき	こめ こんにやく	あぶら	683 772	26.9 28.8	315 332	2.8 3.2
21	月	白ねぎは鳥取県で多く栽培されています。白ねぎは疲れをとり、血液をさらさらにし、体を温める働きがあるとされています。	ご飯		ぎょうざ	白ねぎのスープ はるさめの 中華炒め	富有柿 (国中)	かまぼこ ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	しろねぎ たまねぎ きくらげ かき(国中)	こめ はるさめ	あぶら ごまあぶら	604 695	19.1 20.8	297 308	2.4 2.8
22	火	ゆばは、大豆を絞ってできた豆乳を加熱して表面にできた薄皮をすくいあげた食品です。今日は、雨滝で作られたゆばです。	ご飯		かれのい らっちゃん甘酢 あんかけ	雨滝ゆばの すまし汁 納豆サラダ		かれい なるとまき なっとう ツナ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	コーン えのきたけ らっせよう	こめ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	669 763	28.4 31.2	325 332	2.9 3.3
24	木	鳥取市産のだいこんをみそ汁に入れました。食物繊維、カルシウム、鉄、ビタミンCなどが豊富です。腸を掃除する働きがあります。	わかめ ご飯		若鶏肉の から揚げ	だいこんと油揚げ のみそ汁 ほうれんそうの おひたし		とりにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ もやし にんにく しょうが	こめ さとう ごむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	641 769	24.5 28.0	320 342	3.3 4.0
25	金	旬のさんまを塩焼きにしました。さんまはEPA(エイコサペンタエン酸)DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれていて頭の働きをよくするとされています。	ご飯		さんまの 塩焼き	けんちん汁 大豆のひじき煮		さんま だいす とりにく どうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ごぼう れんこん えだまめ	こめ さとう じゃがいもでんぷん こんにやく	あぶら	628 710	23.8 25.9	312 328	2.2 2.5
28	月	カレーは、肉・野菜などにさまざまな香辛料をきかせて調理したアジア発の料理です。今日のカレーには、賀露港で水揚げされた「いか」が入っています。	小麦 ご飯		かぼちゃ コロッケ	シーフードカレー かみかみ サラダ		ほたてがい いか とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく なし キャベツ コーン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	717 835	24.6 27.8	389 402	3.0 3.5
29	火	「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか？2つのあいさつは自然の恵みへの感謝と、食べ物に関わる人への働きと苦労をねぎらい感謝するあいさつです。	ご飯		さばの しょうが焼き	さつまいものみそ汁 白菜と油揚げの きめ煮		さば どうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが さいたけ はくさい	こめ さつまいも	あぶら	650 772	28.3 32.9	381 413	2.3 2.7
30	水	りっちゃんサラダは1年生の教科書にてでくるサラダです。病気のおかあさんのためにりっちゃんが作った栄養と愛情いっぱいサラダです。	大山小麦 アップル パン		豚肉の白ねぎ ソースかけ	ちんげんさいのスープ りっちゃんサラダ		ぶたにく かまぼこ ハム かつお	ぎゅうにゅう こんぶ	ちんげんさい にんじん トマト	しろねぎ はくさい たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	656 782	27.2 31.4	325 345	3.7 4.3

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