



平成28年 5月 予定献立表



今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



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　　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				
6	金	昨日の5月5日は端午の節句でしたね。お祝いとして、ちまきや柏餅を食べる風習があります。今日はこれにちなんで、ちまきをつけています。	ご飯		やまめの 塩焼き	五目煮 ブロッコリーの さっぱり和え	ちまき	やまめ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ブロッコリー	ごぼう れんこん きゅうり しめじ	こめ さといも さとう ちまき		小学校 732 中学校 847	30.2 34.9	322 341	2.1 2.5
9	月	もずくは、モズク科の海藻です。海藻の多くは岩について成長しますが、もずくは藻につくことから『もずく』と呼ばれるようになりました。	ご飯		ポークソテーの たまねぎソースかけ	もずくスープ 豆腐の炒め物		ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ	こめ		559 658	23.8 27.4	279 292	3.1 3.7
10	火	『左ひらめ右かれい』と言われ一部を除いて、目の位置が右側にそっているのがかれいです。かれいは、種類が多く日本近海だけでも40種類以上あります。今日の給食には、鳥取県産のエカレイを使用しています。	ご飯		かれいの から揚げ	キャベツのみそ汁 根菜炒め		かれい あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	キャベツ ごぼう れんこん	こめ こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	645 742	28.2 30.5	323 337	2.7 3.0
11	水	今日は、国府給食センターで人気メニューの納豆サラダです。納豆には、カルシウムやビタミン等、体に必要な栄養素がバランスよく豊富に含まれています。	米粉パン		若鶏肉の マーマレード焼き	たまねぎのスープ 納豆サラダ		とりにく ベーコン なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	パン マーマレード じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	644 767	32.5 38.4	307 327	3.1 3.7
12	木	イカは漢字で『烏賊』と書きます。いかが氷面に浮かび、寄ってくる烏を捕らえるという中国の言い伝えから名づけられたといわれています。	ご飯		いか南蛮 キャベツの オイスター炒め	中華スープ キャベツの オイスター炒め		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ れんこん しいたけ キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら	557 658	19.9 22.9	287 302	2.0 2.3
13	金	さばには、DHAやEPAという栄養素が多く含まれていて、血液の流れを良くしたり、頭の働きを良くする働きがあります。	麦ご飯		さばの しょうが焼き	雨滝豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮		さば とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん いんげん ねぎ	しょうが しいたけ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	616 714	26.1 30.6	347 372	3.3 4.0
16	月	にらは、葉を何度摘んでも次々と葉が生えてくる野菜です。にらの独特な香りの成分には、疲れをとってくれる働きがあります。	ご飯		チリソース 肉団子	にらたまスープ マーボー春雨		ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら あぶら	654 778	25.8 29.6	325 346	2.7 3.3
17	火	たらは、とてもおいしいしん坊の魚です。なんでも食べて、いつもお腹がふくらんでいることからおなかいっぱいまで食べることを『たらふく』と言います。	ご飯		たらの甘露煮	いわしのつみれ汁 切り干し大根の含め煮		たら いわし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのき ごぼう だいこん しょうが	こめ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら	674 785	31.6 36.5	354 381	2.6 3.1
18	水	毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。今日は、かみかみメニューとしてかみかみ黒糖豆をつけています。よくかんで、食べましょう。	大山小麦 コッペパン		タンドリー チキン	ポトフ らっちゃんサラダ	かみかみ 黒糖豆	とりにく ウィンナー かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ らっきょう きゅうり	パン じゃがいも さとう こくとう	あぶら	646 761	29.9 34.6	338 356	4.0 4.9
19	木	毎月19日『食育の日』を『とっとりふるさと探検日』として、鳥取市のおいしい食材を使って給食を作ります。今日は、河原のアスパラを使ってアスパラのピリ辛炒めをしています。	たけのこ ご飯		あじの塩焼き	ゆばのすまし汁 河原アスパラの ピリ辛炒め		あぶらあげ あじ ゆば ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	たけのこ たまねぎ	こめ さとう		548 627	25.4 27.7	304 318	4.2 5.1

20	金	絹さやは、若いさやごと食べるえんどうのうち、特にさやが小さく柔らかい品種のものを絹さやと言います。	ご飯		揚げ鶏の甘酢あんかけ	絹さやのみそ汁 キャベツのしらす和え		とりにく みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ きぬさや えのき ちやし キャベツ	こめ でんぶん さとう ぶ	あぶら	640 727	25.9 28.3	328 347	3.0 3.4	
23	月	今日は、ビビンバです。ビビンバは、朝鮮料理の混ぜご飯です。主菜のビビンバの具をご飯にのせて、混ぜ合わせて食べてみましょう。	ご飯		ビビンバの具	豆腐のスープ キムチ炒め		ぎゅうにく ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが にんにく ぜんまい キャベツ	しめじ ちやし はくさい	こめ さとう でんぶん こま	ごまあぶら	563 670	22.9 26.9	338 368	2.3 2.7
24	火	マヨネーズは卵を使って作られていますが、国府給食センターで使うマヨネーズには、卵が使われていません。今日のお好み焼きにかかっているマヨネーズも卵不使用のマヨネーズを使っています。	ご飯		砂丘長いもの お好み焼き	酒ノ津わかめの すまし汁 きんぴらごぼう		ぶたにく いか かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん いんげん	ちやし キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ こむぎこ ながいも こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	636 721	23.2 25.0	296 306	2.7 3.2	
25	水	キャベツは収穫の時期によって冬キャベツ・春キャベツ・夏キャベツと旬があります。それぞれ特徴があり、春キャベツはみずみずしく葉が柔らかいのが特徴です。	大山小麦 コッペパン		あじの メンチカツ	春キャベツの スープ マカロニサラダ		あじ ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり ほしぶどう	パン じゃがいも パンこ マカロニ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	705 810	22.3 24.9	408 424	3.0 3.5	
26	木	国府町雨滝で作られている雨滝豆腐、国府の山本きのこ園さんで作られているまいたけ、さらに国府で作られたみそを使っていることから『万葉みそ汁』とネーミングしています。	ご飯		豚肉のピカタ	万葉みそ汁 こまつなの 煮びたし		ぶたにく たまご どうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ ちやし	こめ こむぎこ		623 739	27.6 32.6	347 374	3.0 3.6	
27	金	まずはサケ科の魚です。まずとさけの違いは、区別が厳密にはされていないため、それぞれの国によって分類の仕方が異なっています。	ご飯		ますの塩焼き	じゃが煮 きゅうりの 酢の物		ます さつまいも かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう はるさめ		633 752	25.8 29.8	275 287	2.7 3.3	
30	月	春にとれる新たまねぎは、収穫後すぐに出荷しており、水分が豊富で柔らかく、辛みが少ないため甘いのが特徴です。	ご飯		焼肉	新たまねぎのみそ汁 いんげんの おかか和え		ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	キャベツ にんにく りんご たまねぎ えのき ちやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	600 708	24.9 28.7	313 334	3.1 3.6	
31	火	若竹汁は、今が旬のたけのこと、春に収穫される柔らかいわかめを使用した春を代表する料理です。	ご飯		はたはたの から揚げ	若竹汁 おからの炒り煮		はたはた かまぼこ おから	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ ごぼう	こめ こむぎこ でんぶん こんにゃく さとう	あぶら	592 684	22.0 24.2	289 302	2.8 3.2	

*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。