



平成28年 1月 予定献立表











今月のめあて

学校給食のことをよく知ろう



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													
6	水	今日は、福部小学校・中学校のみ給食です。	大山小麦 コッペパン		蒸きようざ	マーボー豆腐 はくさいの 中華炒め		とうふ ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	ちんげんさい ねぎ にら	たまねぎ コーン しいたけ にんにく しょうが	はくさい キャベツ	パン さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 687	26.2	386	1.9
														中学校 793	29.5	415	2.1	
7	木	あけましておめでとうございます。 曆の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しい時期です。体調管理により一層気をつけてたいですね。	ご飯		はまちの 照り焼き	白玉雑煮 紅白なます		はまち かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが はくさい だいこん	こめ さとう もち	あぶら	647	30.7	293	2.4	
														732	33.8	305	2.8	
8	金	毎月8のつく日はかみかみメニューをお届けします。今日はかみかみ炒りどりで。よく噛んで食べましょう。	ご飯		あじの 甘酢漬	鶏つみれ汁 かみかみ 炒りどり		あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	はくさい しょうが たまねぎ ごぼう れんこん	こめ こむぎこ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	634	30.7	293	2.4	
														732	33.8	305	2.8	
12	火	おからは、大豆のしぼりかすです。リノール酸が含まれコレステロールを低下させ、生活習慣病を防いでくれます。	ご飯		ごぼうメンチカツ	小松菜のみそ汁 おからの炒り煮		みそ おから さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな ねぎ	もやし たまねぎ ごぼう	こめ さとう こんにゃく こむぎこ ばんこ	あぶら	590	18.2	323	2.5	
														686	20.3	341	2.8	
13	水	鳥取県は西日本一の白ねぎ産地です。昭和の初め頃には、境港から朝鮮や満州まで輸出していました。	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	白ねぎのスープ 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく だいたず ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ キャベツ	パン さつまいも じゃがいも	あぶら	717	23.1	338	2.9	
														838	26.7	363	3.3	
14	木	日本ではくさいの栽培が広がったのは日清戦争、日露戦争の頃です。日本兵がくさいの種をこっそりポケットにしまって持ち帰ったのが始まりといわれています。	ご飯		ぶりのレモン ソースかけ	はくさいの クリーム煮 フルーツミックス		ぶり ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	はくさい パイン レモン もも みかん だいこん たまねぎ まいたけ	こめ さとう	あぶら	732	27.9	324	1.9	
														796	28.8	322	2.1	
15	金	今日のお汁・スーミータンは、中華風のコーンと卵のスープです。片栗粉でとろみをつけてから滑き卵を入れることで、細かくふわふわした卵に仕上がります。家で卵スープを作るとき、ぜひ試してみてください。	ご飯		しゅうまい	スーミータン ナムル		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ほうれんそう ねぎ	えのき コーン きりぼしだいこん もやし	こめ さとう でんぶん ばんこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	597	21.5	327	2.7	
														698	24.2	338	3.2	
18	月	らっきょうといえば、甘酢漬けが有名ですが、今日はコロッケに入っています。らっきょうには、身体を温める働きがあります。	ご飯		らっきょう 入りコロッケ	カレー風味 肉じゃが 鳥取野菜の 塩こうじ炒め		ぶたにく さつまあげ ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ちんげんさい	たまねぎ キャベツ らっきょう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ばんこ こむぎこ	あぶら	658	22.2	310	2.1	
														770	25.1	315	2.3	
19	火	毎月19日は食育の白です。今月の食材は湖東地域で収穫されたにんじんです。国府では、あかねご飯に使用します。	あかね ご飯		さわらの ピリ辛炒め	雨滝豆腐の すまし汁 ほうれんそう のごま和え		さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんご はくさい だいこん キャベツ	こめ さとう いりごま	あぶら	526	24.0	357	2.9	
														638	28.5	385	3.4	

20	水	チャプチェは春雨を使った韓国料理です。近年では、給食にも出るようになり、残菜の少ない人気メニューとなっています。	大山小麦 コッペパン (小学校は揚げパン)		ちぢみ	もずくスープ チャプチェ		かまぼこ ぎゅうにく きなこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ちんげんさい ねぎ	たまねぎ えのき	パン さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	528	17.8	328	3.7
												603	19.9	346	4.4		
21	木	明日1月24日から30日は、全国学校給食週間です。戦後、給食が再開されたことを記念して制定されました。今年の鳥取市のテーマは【とっとりっ子の「いただきます！」学校給食で学ぶ ふるさとの味】です。テーマに沿ったこんだてを出します。	ご飯		はまちの ゆずみそ焼き	豚汁 こまつなの 煮びたし		はまち みそ とうふ なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	ゆず はくさい もやし	こめ さとう も	あぶら	625	28.0	370	2.6
												749	32.9	404	3.1		
22	金	【とっとりっ子の「いただきます！」学校給食で学ぶ ふるさとの味】です。テーマに沿ったこんだてを出します。	キムタク ご飯		若鶏肉の から揚げ	わかめスープ 納豆サラダ		ぶたにく とりにく なると なっとう ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	はくさいキムチ つぼ漬け キャベツ しょうが にんにく たまねぎ	こめ じゃがいもでんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	657	28.2	292	3.6
												758	30.8	308	4.1		
25	月	今日はチャレンジ給食です。中学校作品の代表です。国府や福部の食材をうまく取り入れています。	ご飯		まいたけソース のハンバーグ	白ねぎシチュー らっきょう サラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねぎ はくさい らっきょう キャベツ	こめ じゃがいもでんぷん さとう さつまいも じゃがいも	あぶら	748	26.8	395	2.8
												758	30.8	421	3.0		
26	火	「いもこん鍋」は名前の通りさといもとこんにやくに7種類の具材を煮込んだ料理です。いもこん鍋のルーツは質素倹約の鳥取藩にあります。	ご飯		はたはたの から揚げ	いもこん鍋 切干大根の きめ煮		はたはた とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ごぼう きりぼしだいこん	こめ さとう こむぎこ じゃがいもでんぷん さといも こんにやく	あぶら	640	24.9	335	2.1
												735	27.4	350	2.4		
27	水	ほうれんそうは、寒くなると凍らないように自ら糖分を増やすので、甘くなります。今日はソテーにして出します。	大山小麦 コッペパン (中学校は揚げパン)		オムレツ	麦入りスープ ほうれんそうの ソテー		きなこ たまご 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	だいこん たまねぎ セロリ はくさい	パン さとう むぎ	あぶら	712	27.5	367	4.2
												808	30.6	385	4.7		
28	木	今日はチャレンジ給食です。小学校作品の代表です。受け継ぎたい郷土食です。	ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	かに汁 ながいもサラダ		とうふちくわ かに みそ チキンハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	だいこん はくさい きゅうり	こめ ながいも こむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	641	24.3	328	3.0
												814	31.3	369	3.9		
29	金	毎年、夏休みに給食甲子園があります。(書類審査)今年の鳥取県代表に青谷給食センターが選ばれました。本日はそのメニューを作ります。	上寺地 赤飯		ギョギョギョ ハンバーグ	夏泊あまちゃん 日本海汁 小煮物		いわし とうふ みそ いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん しいたけ	こめ くろまい じゃがいもでんぷん さとう さといも こんにやく	あぶら	628	26.1	346	2.6
												743	30.6	372	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、変更になる場合があります。
また、冬季は大雪等の影響や学級閉鎖、学校閉鎖などにより、メニュー変更する場合がありますのでご承知おきください。

国府学校給食センター