

平成28年 3月予定献立表



今月のめあて









一年間の食生活をふりかえろう



●お知らせ●
小・中学校それぞれの卒業式の日(小学校11日、
中学校18日)に同じ献立を組んでいます。1人が同
じ献立を2回食べることはありません。

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）						おもにエネルギーになる
								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					
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													
1	火	納豆和えは、国府給食センターの副菜メニューの中で人気ナンバー1です。納豆にキャベツ、にんじん、ほうれん草をゆでたものとツナを混ぜ、マヨネーズとしょうゆで味付けをします。	ご飯		はまちのしょうが だれかけ	だいこんの みそ汁 納豆和え		はまち とうふ みそ なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん はくさい キャベツ	こめ さとう でんぷん	ノンエッグマヨネーズ	668 793	29.6 34.5	320 339	2.2 2.5	
2	水	今日は、給食訪問時にリクエストのあった、カレーうどんを出します。カレー粉には、食欲増進、減塩効果があります。	大山小麦 コッペパン		ツナ オムレツ	カレーうどん キャベツ炒め	りんご ジャム	たまご ツナ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ しろねぎ しめじ ちやし キャベツ	パン うどん さとう ジャム	あぶら	685 804	24.4 28.3	324 345	3.4 4.1	
3	木	塩麴は、食材のうまみや甘みを引き出しおいしくしてくれます。また、食材をやわらかくするはたらきもあります。今日はいかの塩麴焼きにしました。	ちらし ずし		いかの 塩麴焼き	てまりふの すまし汁 菜の花和え	おいり	かに いか かまぼこ ふ	ぎゅうにゅう	グリーンピース なのはな にんじん	しょうが しろねぎ はくさい たまねぎ キャベツ	こめ さとう おしり	ごま	657 757	29.9 32.9	346 370	3.4 3.9	
4	金	国府給食センターで使用するまいたけは、年間通じて国府町産です。まいたけは、おなかの調子をととのえたり、血液をきれいにするはたらきがあります。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	いか団子の スープ まいたけの オイスター炒め		とりにく いかだんご	ぎゅうにゅう	ちんげんさい	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きくらげ まいたけ しろねぎ	こめ じゃがいもでんぷん こむぎこ さとう	さとう	629 741	27.7 31.4	296 311	2.4 2.9	
7	月	根菜のトマトソース煮には、れんこんが入っています。れんこんは、はすの地下茎です。沼の中で栽培し、旬の冬に水の下泥の中から地下茎を掘り出します。縁起ものとしてお祝いの料理にも使われます。	ご飯		鮭のバター 焼き	じゃがいもの スープ 根菜の トマトソース煮	お楽しみ デザート	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーンピース	だいこん たまねぎ れんこん ごぼう	こめ じゃがいも ケーキ	あぶら	626 716	25.9 27.9	270 278	2.1 2.2	
8	火	高野豆腐の名の由来は、さまざまあります。高野山の僧が精進料理の食材として創始した説、武田信玄あるいは真田幸村が兵の携行食料として考案したとの説などあり、その由来は定かではありません。	ご飯		かれいの から揚げ	豚汁 高野豆腐の きめ煮		かれい ふたにく みそ かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ちんげんさい	はくさい まいたけ たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ さとう さといも	あぶら	632 722	30.1 33.0	340 360	3.1 3.4	
9	水	まいたけは、国府で年間を通じて栽培されています。まいたけには、カルシウムが有効に働くために必要なビタミンDが豊富に含まれています。積極的に食べたいですね。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の バジル焼き	ポークビーンズ だいこんサラダ	チーズ	とりにく だいたす ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ だいこん コーン	パン さとう	あぶら オリーブあぶら	632 728	29.0 32.0	321 342	3.0 3.8	
10	木	今日は、卒業お祝い献立です。赤飯は昔からお祝いの時に食べてきました。今では、家庭で作る家が減ってきているようです。大切な食文化として受け継いでいきたいですね。	赤飯		いかフライの らっきょうソースかけ	雨滝豆腐の みそ汁 茎わかめ和え	お祝い デザート	いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	らっきょう はくさい キャベツ	こめ ばんこ こむぎこ じゃがいもでんぷん さとう デザート	あぶら	804 941	27.0 30.6	467 490	3.0 3.5	

11	金	中学校卒業式のため、小学校のみ給食です。	ご飯	 パーベキューソース 肉巻き	麦のスープ ほうれんそうの ソテー	いちご	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	にんにく えのき しょうが りんご たまねぎ コーン キャベツ まいたけ	ごめ さとう むぎ いちご	バター	640	28.0	289	2.5
14	月	日本のいかの漁獲量は世界一で、世界の総水揚げ量の80%を占めています。国府給食センターで使用しているいかは、鳥取港を中心に、県内で水揚げされたものを使用しています。	ご飯	 チリソース 肉団子	ワンタンスープ いかの 中華炒め		ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく なるとまき いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	まいたけ はくさい たけのこ	ごめ さとう ワンタン	あぶら	597 705	24.8 28.3	318 333	3.3 3.9
15	火	たまねぎには、肉や魚の臭みを消して、うまみをひきだす効果があります。今日は、みじん切りにして調味料と合わせてさわらを焼き上げます。	ご飯	 さわらの オニオン焼き	ポトフ ひじきサラダ		さわら ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	しょうが レタス にんにく きゅうり たまねぎ コーン りんご キャベツ だいこん しめじ	ごめ さとう		605 721	24.7 28.7	291 303	1.9 2.2
16	水	フレンチサラダのドレッシングは給食センターで作っています。うすくちしょうゆ、酢、レモン果汁、さとう、オリーブオイルを混ぜ合わせています。	大山小麦 コッペパン	 ウィンナー	ビーフシチュー フレンチサラダ		ウィンナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ ほしぶどう キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	700 809	23.7 26.6	306 325	3.7 4.3
17	木	しょうがご飯はしょうがと塩、うすくちしょうゆとみりんで米を炊き上げたものです。しょうがには腸のはたらきを正常に保つはたらきがあります。	しょうが ご飯	 さばの 甘みそかけ	雨滝ゆばの すまし汁 ぜんまい炒め		さば みそ ゆば	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ えのき ぜんまい ちやし しょうが	ごめ さとう	ごまあぶら	591 708	26.0 30.3	275 284	3.3 3.8
18	金	小学校卒業式のため、中学校のみ給食です。毎月8のつく日は、かみかみ献立です。肉巻きは歯ごたえがありますのでしっかり噛んで食べましょう。	ご飯	 パーベキューソース 肉巻き	麦のスープ ほうれんそうの ソテー	いちご	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ りんご まいたけ にんにく しょうが コーン キャベツ	ごめ さとう	バター	748	30.2	298	2.8
22	火	福部で作られたらっきょうの甘酢漬けと、ひき肉を炒めたらっちゃんそぼろをだします。らっきょうには、アレルギー症状を軽くするはたらきがあり、今の時期にぴったりな食材です。	ご飯	 らっちゃん そぼろ	わかめの すまし汁 ほうれんそうの おかか和え		ぎゅうにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	らっきょう しいたけ たまねぎ はくさい	ごめ さとう	あぶら	581 702	21.7 24.9	307 321	2.4 3.4
23	水	今日はほとんどの学校が今年度最後の給食です。一年間、地元の食材を中心に、献立作成を行ってきました。みなさんの中に、何か一つでも、思い出に残る給食ができたらうれしいです。	大山小麦 コッペパン	 若鳥肉の マーマレード焼き	春色ポターージュ キャベツのソテー		とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん グリーンピース ほうれんそう	にんにく エリンギ しょうが たまねぎ しめじ コーン キャベツ	ごめ マーマレード じゃがいも	バター あぶら	673.0 809	26.8 32.1	373 420	2.9 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。献立は都合により変更になる場合があります。ご承知おきください。