



平成29年 3月 予定献立表

今月のめあて

1年間の食生活をふりかえろう。



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				
1	水	キャベツは、ビタミンCを多く含む野菜です。胃の粘膜の修復に必要なビタミンも多くふくんでいます。	大山小麦 うすまき パン		豚肉のアップル ソースかけ	クリーム スパゲッティ キャベツのソテー		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごまつな	りんご たまねぎ はくさい キャベツ しめじ	こめこパン さとう スパゲティ	あぶら	小学校 744	27.4	381	3.2
													中学校 892	32.9	415	3.8	
2	木	のりには、体内でビタミンAに変化するカロチンがふくまれ、免疫力を高める効果や、肌のトラブルをなくす働きがあります。	ご飯		ぎょうざ	はくさいスープ チャブチェ	のり	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	たまねぎ はくさい きくらげ しろねぎ	こめ はるさめ	あぶら	652	21.5	337	2.6
													741	21.7	343	2.8	
3	金	おいりは、鳥取県東部でひな祭りの時に食される郷土菓子です。干した飯を炒り、水あめをからめて丸めたものです。	ちらし 寿司		かれの から揚げ	手まり麩の すまし汁 菜の花和え	おいり	かれい かまぼこ ぶ	ぎゅうにゅう ごま	にんじん なのはな	はくさい たまねぎ キャベツ グリーンピース	こめ おいり	あぶら	714	28.6	337	3.3
													811	30.9	357	3.9	
6	月	鶏肉は、9種類のアミノ酸のバランスがよく、消化が良いのが特徴です。手羽先には、コラーゲンが多く含まれ、美肌作りには欠かせない栄養素です。	ご飯		手づくり チキンカツ	押し麦のスープ ごまつなと油揚げ のごま炒め	いよかん タルト	とりにく ベーコン あぶらあげ シーチキン みそ	ぎゅうにゅう ごま	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ コーン はくさい いよかん	こめ こむぎこ おむぎ タルト	あぶら	791	29.1	450	2.7
													916	33.9	479	3.3	
7	火	はまちは、鳥取県近海で水揚げされた魚です。はまちに含まれる、EPAやDHAには、血液をサラサラにする効果があります。	麦ご飯		はまちの 照り焼き	豚汁 納豆サラダ		はまち ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい まいたけ しろねぎ キャベツ	こめ さとう おむぎ さとも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	674	31.6	298	2.3
													775	34.8	313	2.6	
8	水	鳥取県産の牛肉を入れて、ビーフシューを作りました。鉄分を多く含む、貧血に効果があります。	米粉パン		さけの パン粉焼き	ビーフシチュー かみかみソテー	お祝い デザート (鱈)	さけ ぎゅうにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし グリーンピース	パン じゃがいも デザート(鱈)	あぶら ノンエッグマヨネーズ	678	28.7	312	3.2
													796	34.1	330	3.9	
9	木	卒業のお祝いに、赤飯をたきました。赤飯は、もち米に小豆を2割混ぜて蒸しあげたご飯です。	赤飯		若鶏肉の から揚げ	雨滝豆腐の みそ汁 くきわかめ和え	お祝い デザート (中・旨)	とりにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ はくさい しろねぎ	もちごめ じゃがいもでんぶ こむぎこ デザート(旨)	あぶら	710	29.7	368	2.8
													955	34.4	402	3.5	
10	金	鳥取っ子焼きは、鳥取県の特産品が入ったお好み焼きです。今日は、するめいか、しょうが、キャベツ、長いもが入っています。	ご飯		酒津わかめの すまし汁 栄養きんぴら			ぶたにく いか しらすほし あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ ごま	にんじん パセリ	えのきたけ たまねぎ もやし セロリ むきえだまめ ごぼう しょうが れんこん	こめ ながいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	636	24.0	317	2.2
													752	27.1	338	2.7	

13	月	<p>まいたけには、免疫力を高めるベータグルカンが豊富に含まれています。カルシウムの吸収を助ける働きもあります。</p>	ご飯		豚肉のしょうが焼き	だいこんのみそ汁 おからの炒り煮		ぶたにく あぶらあげ おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ はくさい しろねぎ	ごぼう えだまめ	こめ さとう こんにやく	あぶら	597 707	24.8 28.5	326 350	2.3 2.7
14	火	<p>はくさいは、カリウムを多く含み、内臓の調子を整えます。ビタミンCも多く、煮物やスープにして汁ごと食べます。</p>	ご飯		あじの南蛮漬け	いもこん鍋 はくさいの煮びたし		あじ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ごぼう だいこん しろねぎ		こめ じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう こんにやく さといも	あぶら	589 676	26.0 28.0	327 345	2.0 2.3
15	水	<p>ひじきには、鉄分とカルシウムが多く海藻の中でもトップクラスです。骨や歯がじょうぶになる栄養素がいっぱいです。</p>	(小)揚げパン (中・音・鹽) 大山小麦 コッペパン		ツナオムレツ	ポトフ ひじきサラダ		たまご ツナ ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう ひじき ごま	にんじん ブロッコリー	はくさい だいこん キャベツ コーン しめじ		パン さとう	あぶら ドレッシング	563 647	25.7 29.2	331 349	3.2 3.7
16	木	<p>みそ汁のみそは福部町産です。みそは、蒸した大豆に麹と塩を加えてできる発酵食品です。9つの必須アミノ酸をバランスよく含み、植物性たんぱく質が豊富です。</p>	わかめ ご飯		はたはたのから揚げ	つみれ汁 高野豆腐の煮物	お祝い デザート (小)	はたはた とりにく みそ かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう		こめ じゃがいもでんぶん こむぎこ デザート(小) さとう	あぶら	738 734	31.4 33.7	319 349	3.8 4.3
17	金	<p>小松菜は、ビタミンA・C・E、鉄も多く含みます。カルシウムはほうれん草の4倍含んでいます。</p>	ご飯		肉巻きのパーク キューソースかけ	はるさめのスープ こまつなのり酢和え		ぶたにく ベーコン シーチキン	ぎゅうにゅう のり ごま	にんじん こまつな いんげん	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ りんご はくさい		こめ はるさめ	あぶら	588 689	26.3 28.4	318 336	2.5 2.7
21	火	<p>豆腐竹輪は、鳥取市の郷土料理で、豆腐と魚のすり身を混ぜて作ります。江戸時代、鳥取藩主池田光仲が豆腐を食べるようすすめたのがきっかけだと言われています。</p>	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	国府まいたけのみそ汁 切干大根の含め煮		ちくわ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ まいたけ ほしだいこん えだまめ しろねぎ		こめ じゃがいも こむぎこ さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	622 745	24.6 29.3	340 370	2.6 3.2
22	水	<p>ほうれんそうは、牛レバーと同じくらい鉄分を多く含んでいます。卵や肉などとあわせると貧血の予防の効果があります。</p>	大山小麦 コッペパン		手づくりハンバーグ	ほかほかもずくスープ ほうれんそうの塩こうじソテー		ぎゅうにく ぶたにく どういゅう どうふ ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん とまと ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ しょうが もやし		パン パンこ こうじ	あぶら	571 678	23.5 27.4	338 365	3.9 4.7
23	木	<p>本年度最後の給食となりました。地元福部町、国府町、鳥取市、鳥取県の食材を70%くらい使用し給食を作りました。鳥取の恵みに感謝しましょう。</p>	ご飯		いかフライ	とっとりふるさとカレー フレンチサラダ		いか ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なし ほしぶどう キャベツ きゅうり れもん		こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールー	680 795	39.1 45.1	292 301	2.9 3.3

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