



# 平成29年 4月 予定献立表



今月の給食目標

給食を楽しく食べよう



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	たべもののたはらき						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					
11	火	ご入学、ご進級おめでとうございます。今日から給食が始まります。毎日残さずに食べてもらえるように、おいしくて安全な給食をつくりたいです。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	鳥取りしいたけのみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく かまぼこ 豆腐 さつまいも みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ごぼう	ごめ ごおぎこ じゃがいもでんぷん つきこんにやく ごま さとう	あぶら	小学校 652 中学校 777	25.3 29.4	304 318	3.3 3.9	
12	水	4月に入りもうすぐ桜が満開をむかえる季節になりました。これにちなんで今日は、花見献立にしています。毎週水曜日はパンの白で、今日は花をイメージした花型パンです。	花型パン		ウィンナーのトマトソースかけ	いろいろポターージュ 春キャベツのツナサラダ		ウインナー ベーコン とうにゅう シーチキン	ぎゅうにゅう	トマトピューレ ブロッコリー グリーンピース にんじん	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	670 794	24.0 27.9	303 320	4.1 4.8	
13	木	今日は、入学・進級お祝い献立です。お祝いの時に『赤飯』を食べるのは、日本の食文化です。赤飯は、『もち米』というお米に小豆を混ぜて蒸すことで、ご飯の色が赤くなります。	赤飯		さわらの照り焼き	桜のすまし汁 炒り鶏	お祝い ゼリー	さわら とりにく あずき 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが えのき たまねぎ ごぼう れんこん	ごめ つきこんにやく ふ さとう ゼリー	ごまあぶら	650 769	28.6 33.5	348 366	2.0 2.3	
14	金	今日は、国府給食センターで人気メニューのカレーです。鳥取県産の牛肉や竹輪などを使った『鳥取っ子カレー』です。	ご飯		するめいかフライ	鳥取っ子カレー ふくべ砂丘らっきょうで 元氣サラダ		いか ぎゅうにく かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ なしピューレ うっきょう きゅうり	ごめ じゃがいも ごおぎこ ばんこ さとう	あぶら	702 807	37.5 42.3	277 286	2.5 3.0	
17	月	あじは、日本で昔からよく食べられている魚の一つです。『あじ』という名前は、味が良いことから名付けられたという説があります。EPA、DHAという栄養素を多く含み、血液の流れをよくする働きがあります。	ご飯		若鶏肉の照り焼き	あじのつみれ汁 ほうれんそうのツナ和え		とりにく あじ シーチキン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく キャベツ しろねぎ ごぼう えのき	ごめ ごま じゃがいもでんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ	652 774	29.5 34.5	353 376	2.5 2.8	
18	火	毎月8のつく日は『かみかみ献立』といって、かみごたえのある献立にしています。よくかんで食べることで、歯の病気を予防し健康な歯と、きれいな歯並びをつくりたいです。	山菜ご飯		かれのから揚げ	雨瀧豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく かれい 豆腐 かまぼこ さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごまつな いんげん	たまねぎ さんさい しめじ	ごめ ごおぎこ じゃがいもでんぷん つきこんにやく ごおぎこ さとう	あぶら	549 624	24.4 26.6	336 360	3.3 2.6	
19	水	今日は、国府給食センターで手作りをしたハンバーグです。牛乳や卵を使わずに作った、アレルギーのある人もみんなが食べられるハンバーグです。	大山小麦 コッペパン		手作りハンバーグのバーベキューソースかけ	押し麦のスープ キャベツのソテー		ぎゅうにく ぶたにく 豆腐 とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ しょうが キャベツ にんにく なしピューレ	えのき コーン しめじ えだまめ	パン じゃがいも ばんこ おおむぎ さとう	あぶら	687 812	28.7 33.7	328 358	3.4 4.1
20	木	八宝菜の中に、たけのこを入れてあります。たけのこは、おなかの調子を整えてくれる働きのある、食物繊維という栄養素がたくさん含まれた食材です。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	パイン みかん もも	ごめ じゃがいもでんぷん ゼリー さとう	ごまあぶら	634 739	23.4 26.5	282 293	1.9 2.1
21	金	国府町産のまいたけを使用したみそ汁です。まいたけには、β-グルカンといわれる栄養素が含まれており、体の免疫力を高めて、かぜのウイルスや細菌の感染を防ぐ働きがあります。	ご飯		豆腐のメンチカツ	国府まいたけのみそ汁 たまねぎのケチャップ煮		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ねぎ	えだまめ しいたけ たまねぎ れんこん	ごめ ながいも	あぶら	660 754	22.3 24.8	309 319	2.3 2.6	



# 平成29年 4月 予定献立表



今月の給食目標

給食を楽しく食べよう



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		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												
24	月	福部のお宝ご飯は、福部で栽培されている野菜を使ってつくられた『砂宝漬け』を混ぜ込んで作りました。『砂宝漬け』には、ごまが入っており、砂の宝である砂をイメージして入れられています。それぞれの食材のいろいろな食感が楽しめます。	福部のお宝 ご飯		はたはたの から揚げ	鳥取きくらげの スープ こまつなの ごま炒め		はたはた ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな ねぎ	はくさい えのき えのき コーン	こめ じゃがいもでんぷん ごま さとう	ごまあぶら あぶら	567	25.8	386	3.7
25	火	若竹汁は、わかめとだけこのすまし汁です。わかめもただのこも今が旬の食材です。デザートのおこは、春を象徴する菓物の一つです。ビタミンCを多く含み、免疫力を高めて、かぜなどの病気を防いでくれる働きがあります。	ご飯		豚肉の みそがらめ	若竹汁 じゃこおひたし	いちご	ぶたにく ちりめんじゃこ かき厚 みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ しろねぎ キャベツ いちご	こめ ごま さとう	ごまあぶら	577	28.5	346	2.8
26	水	ビーンズサラダには、大豆が入っています。大豆には、たんぱく質という体の筋肉などをつくる働きのある栄養素が多く含まれているため、赤黄緑の食品グループでは赤色のグループに入ります。	大山小麦 コッパバン		クリスピー チキン	ナポリタン スパゲッティ ビーンズサラダ		ささみ ベーコン いか だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン アスパラガス トマトビュレ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ コーン	パン マカロニ ばんこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら オリーブオイル	772	38.5	308	4.8
27	木	昆布とわかめは、同じ海藻ですが、種類が違います。昆布は、茎に大きな葉が1枚付いたもので寒い所で育ちますが、わかめは茎から葉が何枚も付いていて、温かい所で育ちます。	麦ご飯		はまちの しょうが焼き	肉じゃが キャベツの こんぶ煮		はまち ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ おむぎ じゃがいも つぎこんにやく さとう	あぶら	671	28.0	294	1.8
28	金	今が旬の春キャベツは、甘みがあって柔らかいのが特徴です。キャベツは、ビタミンKという栄養素が含まれ、かすり傷など傷の治りを早く治す働きがあります。	ご飯		あじの甘酢かけ	春キャベツの みそ汁 ごろっと根菜炒め		あじ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ れんこん キャベツ しめじ	こめ じゃがいも じゃがいもでんぷん こむぎこ さとう	あぶら	630	25.4	301	2.2

\*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。