

平成29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

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　　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		おもにからだのちようしをととのえる		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	月	春が旬のきぬさやは、こすりあわせると絹がすれるような音があるためこの名前がついています。ビタミン、カロテン、食物繊維も多く含まれています。	ご飯		手作りのハンバーグ	きぬさやのみそ汁 はりはり和え		ぎゅうにく ぶたにく とうもろこし とうもろこし おぼろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ だいこん キャベツ きぬさや えのき もやし	こめ じゃがいも ばんこ さとう	小学校 611	23.8	293	2.8	
												中学校 727	27.3	309	3.6		
2	火	5月5日の子どもの日にちなんだ献立にしました。ちまきは、邪鬼を払うものとされ、「災いを避ける」という意味があります。だけのこは、まっすぐ元気に育つようにの気持ちで込められています。	ご飯		かわいいのから揚げ	茗荷汁 こまつな煮びたし	ちまき	かわいい さつまいも かぼちゃ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	たけのこ おぼろ もやし	こめ ちまき	あぶら	695	27.5	341	2.8
												779	29.7	361	3.1		
8	月	らっちゃんサラダは、福岡県産の鶏肉の入ったサラダです。砂丘らっきょうには、一日4粒食べると、血液をさらさらにする効果があるそうです。	麦ご飯		あじのメンチカツ	ポークカレー らっちゃんサラダ	(ちまき)	あじ ぶたにく いとこまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ だいこん えのき きゅうり らっきょう なしビュレ	こめ おむぎ じゃがいも さとう (ちまき)	あぶら	736	42.2	400	3.3
												880	49.7	435	3.9		
9	火	とっとりっこ焼きは、鳥取県産の鶏肉、いか、もやし、キャベツ、ながいもが入ったおこのみ焼きです。	ご飯		とっとりっこ 焼き	厚揚げのみそ汁 たけのこの おかか和え		ぶたにく いか あつちぎ おぼろ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん いんげん ねぎ	キャベツ たけのこ たけのこ もやし	こめ ながいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	639	23.8	333	2.4
												725	26.0	351	2.7		
10	水	鳥取県産の鶏肉をマーマレードをつけてやきました。マーマレードは、オレンジ、蜜みかん、ゆずなどのかんきつ類に砂糖を入れ煮たジャムのことです。	米粉パン		若鶏肉の マーマレード焼き	ポトフ だいずのゲチャップ炒め		とりにく ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	にんにく しょうが キャベツ おぼろ えだまめ	こめ パン じゃがいも マーマレード	あぶら	636	34.2	312	3.2
												754	40.6	331	3.8		
11	木	鳥取県産の鶏肉で育てられた「やまめ」です。「漢流の女王」とも言われ、みどりゆたかな森があり清らかな水のある自然豊かなところに育ちます。	ご飯		やまめの塩焼き	キャベツのみそ汁 炒り鶏		やまめ とりにく あつちぎ おぼろ おぼろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう むきえだまめ	こめ さとう	あぶら	601	28.2	363	2.6
												711	32.4	391	3.0		
12	金	中華スープのだけのこは、鳥取県産です。春先、たけのこ芽が地面から出かけているものをかりとったものです。	ご飯		チリソース肉団子	たけのこの中華スープ マーボー春雨		ぶたにく とりにく おぼろ おぼろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しいたけ もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	635	25.0	325	2.6
												736	28.5	347	3.3		
15	月	雨滝豆腐は、国府市の雨滝で鳥取県産大豆と天然にがりをつかってつくったこだわりの豆腐です。味わって食べましょう。	ご飯		焼肉	雨滝豆腐のみそ汁 切干大根のきんめ煮		ぎゅうにく ぶたにく とうもろこし あつちぎ おぼろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく ほしだいこん りんご	こめ ごんにゅく さとう	あぶら	604	25.2	355	3.1
												715	29.1	384	3.9		
16	火	はたはたは、日本海で水揚げされ、成長するとおよそ20cmになります。骨を強くしたり、細胞の老化をふせぐ働きがあります。	ご飯		はたはたのから揚げ	肉じゃが たけのこの煮物		はたはた たけのこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも ごぼう じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	657	25.9	282	2.7
												761	28.5	292	3.1		
17	水	鳥取市の学校給食のパンの小麦は、鳥取県大山町、伯耆町で栽培された大山小麦を使用しています。ミネラルや食物繊維を多く含んでいます。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の照り焼き	とっとり焼きそば 海そうサラダ		とりにく ぶたにく ちくわ いか かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	にんにく しょうが もやし コーン キャベツ たまねぎ	パン ゆきそばめん	あぶら ドレッシング	756	31.8	333	4.5
												900	37.0	355	5.1		

18	木	8のつく日は、かみかみ献立の日はです。いか、大豆を入れたかみかみメニューにしました。よく噛むと食べ物の消化・吸収がよくなります。	ご飯		かみかみいか南蛮	もずくスープ キャベツのオイスター ソース炒め	かみかみ だいず	いか かき揚げ だいず	ぎゅうにゅう もずく あおのり	にんじん ピーマン ねぎ	にんにく れんこん ごぼう たまねぎ キャベツ	ごめ こむぎこ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	600 701	21.3 23.7	319 332	2.9 3.3
19	金	毎月19日は、ふるさと鳥取お宝献立の日です。鳥取市すべての給食センターの今日の給食には「もさえび」が登場します。うまみが強く甘味もあります。	だけのこ ご飯		もさえびのから揚げ	ほう菜みそ汁 アスパラのピラッ炒め		もさえび ぶたにく かき揚げ とうもろ こ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ねぎ	だけのこ たまねぎ かき揚げ もやし	ごめ じゃがいも じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	595 693	30.9 35.7	318 339	3.2 3.9
22	月	旬の鳥取県近郊のあじをすりにしてつみれ汁にしました。たんぱく質が多く含まれ、EPA、DHAも多く含まれていて血液がさらさらになる働きがあります。	ご飯		信田煮	あじのつみれ汁 ブロッコリーの さっぱり和え		とりにく、かまぼこ あぶらあげ あじ ロースハム とうもろ こ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ きゅうり	ごめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	664 764	27.6 30.8	319 331	3.5 4.0
23	火	私たちのからだに必要なアミノ酸のことを、必須アミノ酸といいます。卵には、このアミノ酸がバランスよく含まれていて免疫力をアップしてくれます。	ご飯		たらのだる煮	にらたまスープ キムチ炒め		たら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しょうが キャベツ はくさいきむち えのきたけ	ごめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	580 673	26.6 30.3	302 318	2.2 2.8
24	水	キャベツには、ビタミンCが多く含まれています。ストレスやつかれを取ったり、病気がんを予防する働きがあります。	大山小麦 コッペパン		豚肉の バーベキューソース かけ	キャベツのスープ 春雨サラダ	いちご ジャム	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり コーン りんご いちご	パン はるさめ じゃがいも さとう	あぶら	603 716	23.2 27.3	293 311	3.4 4.2
25	木	鳥取市酒津でとれた天然わかめのすまし汁です。わかめには、ヨウ素が含まれていて、精神を安定させて、心身を元気にする働きがあります。	ご飯		さばのみそ煮	酒ノ津わかめの すまし汁 じゃがいもきんぴら		さば かき揚げ ぎゅうにゅう かき揚げ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	650 770	27.0 31.0	318 336	2.8 3.3
26	金	国府町産の新たなまねぎは、甘みもあるたまねぎです。たまねぎは、血液をさらさらにする働きがあります。	ご飯		揚げ鶏の 甘酢あんかけ	新たなまねぎの みそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく かき揚げ かき揚げ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん むきえだまめ	ごめ じゃがいもでんぶ こんにゃく	あぶら	661 760	25.3 27.8	341 365	2.8 3.4
29	月	夏みかんは江戸時代に黒潮によって山口県長門市に漂着したみかんの種をまき、育てたのが起源とされています。	ご飯		こんぶ巻き 天ぷら	豚汁 キャベツの しらすの和え物	夏みかん ゼリー	ぶたにく かき揚げ	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし	にんじん ねぎ ごまつな	だいこん えのきたけ ごぼう もやし なつみかん キャベツ	ごめ こむぎこ こんにゃく ベーキングパウダー さとう	あぶら ごまあぶら	699 791	22.0 24.7	409 430	4.0 4.5
30	火	納豆は、大豆に納豆菌を入れて発酵させた発酵食品です。カルシウムやビタミンなど体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。	わかめ ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	五目煮 納豆サラダ		さわら なつとう シーチキン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	ごぼう れんこん キャベツ むきえだまめ しめじ	ごめ さといも じゃがいもでんぶ さとう	ノンエッグマヨネーズ	702 837	32.7 38.1	308 325	2.4 2.8
31	水	ミネストローネは、おもにトマトや季節の野菜を使ったイタリアのスープのことです。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のから揚げ	ミネストローネ ごまつなのソー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ごまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	パン マカロニ じゃがいもでんぶ ごむぎこ	あぶら	659 782	26.3 30.4	340 366	3.3 4.1

*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。

*8日の(ちまき)は、2日が休みの学校へつきます。