



平成29年 6月 予定献立表

今月の給食目標

よくかんで食べよう



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					
1	木	毎年6月は食育月間です。食育は、食事のあいさつを毎日、毎食欠かさずすることや、残さず食べることも食育です。食べることは、健康なからだをつくるためにとても大切な役割をはたしています。	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	さやえんどう にんじん	しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ	みかん パイナップル もも だけのこ	ごめ じゃがいもでんぶん さとう だんご	ごまあぶら	小学校 682 中学校 786	25.3 28.5	283 294	1.8 2.0
2	金	キャベツには、キャベジン（別名ビタミンU）という栄養素が含まれています。胃腸の粘膜を健康に保つはたらきがあります。	ご飯		キャベツの メンチカツ	あじのつみれ汁 牛肉のカレー炒め		とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しろねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	ごぼう えのき	ごめ ながいも じゃがいもでんぶん	あぶら	683 831	28.2 34.6	395 454	2.4 3.9
5	月	6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。健康なからだは、歯や口の健康からはじまります。丈夫な歯をつくるためには、かみごたえのある食べ物を選んでよくかんで食べるようにしましょう。	ゆかり ご飯		はまちの みりん干し焼き	たけのこのすまし汁 こまつなの煮ひたし		はまち かき揚げ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ しそ	たけのこ えのき たまねぎ キャベツ	ごめ		652 737	31.1 33.3	428 453	3.5 4.1	
6	火	アスパラには、この野菜から発見された『アスパラギン酸』という栄養素を含みます。体が疲れた時のスタミナアップに効果のある栄養素です。	ご飯		白花豆のコロッケ	チキンカレー アスパラといかの 塩こうじ炒め		しろはなまめ とりにく いか	ぎゅうにゅう	アスパラ にんじん	エリンギ たまねぎ にんにく なしビュレ	えだまめ	ごめ じゃがいも	あぶら	753 867	35.5 40.1	329 345	5.1 5.9
7	水	トマトの赤色は、リコピンという栄養素です。血液の流れを良くするはたらきがあります。さらに、免疫力を高めて、病気の予防に効果があります。	大山小麦 コッペパン		ウインナー	トマトとたまごの スープ コールスローサラダ	一食 ケチャップ	ウインナー たまご だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン		パン じゃがいも	688 819	24.7 28.6	314 332	4.3 5.0	
8	木	毎月8のつく日は、かみごたえのある食材をつかったかみかみ献立です。かむことで、集中力を高めるはたらきがあります。	ご飯		いかの ねぎソースかけ	ちくぜん煮 納豆和え		いか とりにく ツナ なっとう	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ほうれんそう ねぎ	たけのこ れんこん にんにく キャベツ	ごぼう しいたけ	ごめ つきこんにやく じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	600 711	27.9 31.4	303 325	1.9 2.5
9	金	じゃがいもは、一年中出回っていますが、新じゃがは春から初夏にかけて収穫されてから、すぐに出荷されるじゃがいもです。皮が薄く、水分が多いのが特徴です。	麦ご飯		かれいの から揚げ	瀬ノ津わかめのみそ汁 新じゃがの そぼろあんかけ		とりにく かれい どうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ しょうが		ごめ じゃがいも ごむぎこ じゃがいもでんぶん	あぶら	612 712	26.5 29.0	297 307	2.5 2.9
12	月	節分で栽培されている原木しいたけを使った旨みご飯です。原木しいたけは、天然の木にしいたけの菌を打って栽培される天然のしいたけです。菌が良く、肉質がしっかりしているのが特徴です。	麦ご飯		さばの塩焼き	簡易豆腐のすまし汁 きゅうりとたこの 酢の物		とりにく かき揚げ どうふ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ えだまめ たまねぎ きゅうり	ごめ さとう		542 652	29.2 34.4	281 293	3.8 4.8	
13	火	沢庵とは、芋切りにした野菜を入れ、うす味の汁物です。『沢』は、沢山という意味です。	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	沢庵 しらたきの炒め物		ちくわ ベーコン いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	きぬさや しいたけ だいこん	しめじ たけのこ キャベツ	ごめ しらたき さとう	ごまあぶら あぶら	575 692	21.2 26.2	289 302	2.6 3.4
14	水	海そうは、人の体に不足しがちな鉄分やカルシウムを多く含みます。鉄分は、貧血の予防、カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるはたらきがあります。	大山小麦 コッペパン		オムレツ	トマトソース スパゲッティ 海そうサラダ		たまご ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ		パン マカロニ	あぶら	773 915	27.1 30.8	358 380	3.8 4.6
15	木	麦ご飯に入っている大麦は、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、腸のはたらきを活発にして、おなかの調子を整えるはたらきがあります。	麦ご飯		はまちフライの 梅ソースかけ	地産たまねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶり あぶらあげ さつまいも みそ	ぎゅうにゅう ひじき	いんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ うめ	ごめ ごむぎこ じゃがいも つきこんにやく じゃがいもでんぶん	むぎ ばんご さとう	あぶら	708 831	26.7 31.3	342 366	2.5 3.0



平成29年 6月 予定献立表

今月の給食目標

よくかんで食べよう



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　　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	2群	3群	4群	5群	6群					
								魚・肉・卵・大豆製品など	牛乳・小魚・海そうなど	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの	こく類・いも類・砂糖など	油など					
16	金	みそは、水につけておいた大豆を蒸して細かくつぶして、こうじを混ぜたものを、発酵・熟成したものです。今日の給食では、みそだれにして、さわらに掛けています。	ご飯		さわらのみそだれかけ	あご竹輪のすまし汁 こまつなごま炒め		さわら あぶらあげ どうふ みそ	ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ	こめ しろごま さとう	ごまあぶら あぶら	597	26.0	391	2.3	
												713	30.7	426	2.6			
19	月	毎月19日の食育の日は、ふるさと鳥取お宝献立として鳥取のおいしい食材をとり入れた献立にしています。今月のお宝食材は、『あご』です。	豆ご飯		あごカツ	厚揚げのみそ汁 らっきょうで 元氣サラダ		あご あつあげ いとかまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	たまねぎ じゃがいも らっきょう えのき	こめ さとう	あぶら	583	21.7	317	3.3	
												676	24.2	335	4.0			
20	火	じゃがいもは、根っこではなく地中の茎を食べるいもです。ビタミンCが多く含まれていて、骨や皮膚を強くするはたらきがあります。	ご飯		若鶏肉の照り焼き	新じゃが煮 竹輪ともやしの ゆかり炒め		とりにく ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しそ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	もやし こめ じゃがいも つきこんにやく さとう	あぶら	635	25.1	276	2.4	
												759	29.2	284	2.9			
21	水	たらは、脂肪が少なく低カロリーの魚です。骨の健康に欠かせないビタミンDを含んでいます。	大山小麦 パンパン		たらフライの 砂丘らっきょう ソースかけ	マカロニスープ ジャーマンポテト		たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ パイナップル	しめじ えだまめ	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ	ばんこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	689	24.2	313	2.7
												800	28.3	330	3.3			
22	木	きぬさやは、豆が矢さくなる前の若い時期に収穫したものです。別名さやえんどうともいいます。旬の時期は、暑から初夏にかけてで、今が食べごろとなります。	ご飯		しのだ煮	きぬさやのみそ汁 根菜のごま炒め		とりにく あぶらあげ さつまいも みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きぬさや キャベツ たまねぎ れんこん	えだまめ ごぼう	こめ しろごま さとう	ごまあぶら	658	23.9	362	2.6
												757	26.3	383	3.0			
23	金	今日は、中華料理メニューです。パンサンスーは中国語で『パン』は混ぜる、『サン』は三種の材料、『スー』は『干切り』という意味があります。	麦ご飯		酢豚	いか団子スープ パンサンスー		ぶたにく いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが しいたけ たまねぎ らっきょう	もやし だけのこ じゃがいも	こめ しろごま こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	590	24.3	293	2.9
												703	28.2	306	3.3			
26	月	梅がすっぱいのは、クエン酸という栄養素によるものです。クエン酸は、疲労回復の効果があります。	ご飯		さばのしょうが焼き	豚じゃがみそ汁 だいこんときゅうりの 梅肉和え	メロン (中学校)	さば ぶたにく たまねぎ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しいたけ じゃがいも だいこん	しょうが うめ (メロン)	こめ じゃがいも しろごま つきこんにやく じゃがいもでんぶ	さとう あぶら	582	27.6	294	2.4
												728	33.2	316	2.8			
27	火	福部のお宝ご飯は、福部のらっきょう等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。ごまは、砂丘の宝である砂がイメージされています。	福部の お宝ご飯		あごの天ぷら	福部さくらのスープ 金時豆のきんめ魚		ぶたにく とりにく あご きんときまめ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	きくらげ たまねぎ だいこん らっきょう	コーン えのき	こめ こめ さとう	ごまあぶら あぶら	654	32.3	325	2.9
												758	35.6	345	3.5			
28	水	今日は、6月食育月間の取組みとして『アメリカ献立』です。福部砂丘 砂の美術館で今年のテーマである『アメリカ編』にちなんで、アメリカの料理をとり入れた献立にしています。	大山小麦 全粒 コッペパン		ポークチャップ	チャウダー フレンチサラダ	メロン (県立盲学校・聾学校)	ぶたにく ベーコン たら いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	(メロン)	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	756	29.4	308	4.0
												896	34.9	331	5.1			
29	木	いわしは、骨を丈夫にするカルシウムを多く含み、さらにカルシウムのはたらきを助けるビタミンDも含まれています。	麦ご飯		いわしのかば焼き	簡易ゆばのすまし汁 じゃがいもきんぴら		いわし ゆば かき揚げ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが えのき	こめ じゃがいも つきこんにやく じゃがいもでんぶ	むぎ さとう ごまあぶら あぶら	623	24.7	300	2.3	
												719	27.1	307	2.8			
30	金	らっきょうのにおい成分は、硫化アリルという栄養素です。血液をサラサラにし、おなかの調子を整えるはたらきがあります。	ご飯		若鶏肉のらっきょうソースかけ	キャベツと油揚げのみそ汁 わかめのおかか煮	メロン (小学校)	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ しろねぎ エリンギ らっきょう	えのき (メロン)	こめ ふ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	646	26.0	353	2.8
												730	29.2	373	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。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。