



# 平成29年 11月 予定献立表

こんげつ きゅうしよくくひょう  
今月の給食目標

## 食べ物を大切にしよう



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 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	今日は、国府給食センターで手作りをしたグラタンです。グラタンの中には、白ねぎやにんじん等、寒い時期に甘みが増しておいしくなる野菜を使用しています。	大山小麦 全粒パン		手作り グラタン	はくさいスープ ブロッコリーの ドレッシング和え		ベーコン ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ちんげんさい ブロッコリー	しろねぎ キャベツ はくさい しめじ コーン	パン マカロニ じゃがいも ばんこ	ドレッシング	小学校 696	25.8	386	3.9	
														中学校 833	30.3	420	4.5	
2	木	ごぼうは、おなかの中をきれいにする働きのある食物繊維が多く含まれています。秋が旬の野菜なので、今の時期がおいしくて、栄養たっぷりです。	ご飯		さばの甘酢かけ	じゃがいものみそ汁 ごぼうのうま煮		さば とりにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ れんこん えだまめ	えのき ごぼう	ごめ じゃがいも つきこんにやく じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	652	25.1	285	2.4
														769	29.4	299	2.7	
6	月	しいらは、鮮度を維持するのが難しく、傷みが早い魚であるため、地元でとれたしいらは、ほとんどが地元でしか食べることのできない貴重な魚です。	ご飯		しいらフライの もみじソースかけ	だいこんと油揚げの みそ汁 ほうれんそうの のり酢和え		しいら あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう パセリ ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ しめじ	ごめ ごま さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	655	23.9	330	2.1	
														788	28.0	353	2.4	
7	火	はまちは、成長するとぶりという出世魚になります。質の良いたんぱく質が含まれていて、免疫機能を高める働きがあります。	ご飯		はまちの レモンソースかけ	鶏つみれ汁 根菜のみそ煮		はまち とりにく ぶたにく とうもろ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが しいたけ はくさい れんこん えだまめ	ごぼう レモン	ごめ さといも じゃがいもでんぶ	あぶら	657	31.3	283	2.3
														781	36.7	295	2.9	
8	水	今日は、世界の料理からブラジル献立です。フランゴ・パッサリーニョは鶏肉を油で揚げた料理です。フィジョアダは、豆と豚肉を煮込んだ料理です。そして今日は、かみかみ献立です。よくかんで食べましょう。	大山小麦丸型 チーズパン		フランゴ・ パッサリーニョ	フィジョアダ ブラジルポテトサラダ		とりにく ベーコン ウイナー うすらまめ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく ぎゅうり ほしぶどう グリーンピース	コーン レモン	パン じゃがいも じゃがいもでんぶ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	866	28.1	348	2.5
														1034	33.1	376	3.0	
9	木	りんごは、疲労の回復に効果のあるクエン酸やリンゴ酸を含んでいます。また、ビタミンやミネラル等、体によい栄養素を多く含んでいる果物です。	ご飯		さけの塩焼き	豚汁 五目おから	りんご	さけ ぶたにく あぶらあげ おから みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ しいたけ えだまめ	ごぼう しめじ りんご	ごめ さつまいも つきこんにやく さとう	あぶら	632	28.3	327	2.6
														751	33.6	347	2.9	
10	金	さつまいもは、かぜの予防や疲労の回復、肌の健康に効果にあるビタミンCが含まれています。今日は、大学いもにしています。	麦ご飯		豚肉の野菜炒め	わかめスープ 大学いも		ぶたにく とりにく とうもろ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	あおピーマン にんじん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ にんにく	もやし しめじ りんご	ごめ さつまいも みずあめ さとう	あぶら ごまあぶら	684	21.1	328	2.7
														806	24.1	347	3.1	
13	月	いもこん鍋は、さといもやこんにやくやにんじん等を入れて煮込んだ鳥取の郷土料理です。今日のいもこん鍋は、鳥取県産の鶏肉や白ねぎも入れています。	ご飯		さばの しょうが焼き	いもこん鍋 福部つけもの和え		さば とりにく いとかもまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ しょうが キャベツ つぼ汁	ごぼう もやし	ごめ さといも つきこんにやく		595	27.8	288	1.8
														690	30.5	301	3.9	
14	火	しょうがの辛さは『ジンゲロール』という栄養素です。血液の巡りをよくして、体をあたためる効果があります。	しょうが ご飯		はたはたの から揚げ	鰻豆腐のみそ汁 だいこんのべっこう煮		はたはた ぶたにく あぶらあげ とうもろ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん えだまめ	えのき	ごめ じゃがいもでんぶ	あぶら	598	25.9	303	3.4
														702	29.1	319	3.9	
15	水	ながいもには、アミラーゼという栄養素が含まれています。消化と吸収を助ける働きがあり、おなかにやさしい食材です。	大山小麦 コッパン		オムレツの きのこソースかけ	いか団子スープ ジャーマンながいも		たまご いか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい パセリ	エリンギ しいたけ はくさい たまねぎ にんにく	しめじ	パン ながいも	あぶら	597	23.5	479	3.9
														821	31.5	502	5.4	



# 平成29年 11月 予定献立表

こんげつ きゅうしよくくひょう  
今月の給食目標

## 食べ物を大切にしよう



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 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					
16	木	納豆のネバナは、『ナットウキナーゼ』という納豆特有の栄養です。血液をサラサラにする働きがあります。	ご飯		つくね	カレーポトフ 納豆サラダ		つくね なつとう ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	714 854	24.4 28.6	313 328	1.8 5.4	
17	金	毎月19日『食育の日』は、ふるさと鳥取お宝献立です。鳥取県内のお宝となる食材を使用しています。今日は、鳥取県産米のきぬむすめを使ったきぬむすめジェラートです。	ご飯		もさえびの フライ	なめこのみそ汁 きんぴらごぼう	きぬむすめ ジェラート	もさえび さつまいも とうもろこし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん えだまめ	なめこ ごぼう	こめ ごま ジェラート つきこんにやく	さとう あぶら	661 753	24.0 26.3	371 389	2.1 2.5
20	月	すまし汁は、最初に『だし』をとることから始まります。国府給食センターでは、かつお節と昆布でとります。昆布とかつお節から出る『うまみ成分』がおいしいすまし汁をつくる味の決め手となります。	ご飯		かれいの から揚げ	もみじのすまし汁 りっちゃんサラダ		かれい ハム とうもろこし かき揚げ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えのき	こめ じゃがいもでんぷん さとう こむぎこ	あぶら	616 706	25.8 28.1	312 322	2.2 2.6	
21	火	さんまには、血液をサラサラにする働きのあるEPAや、脳を活性化させるDHAが多く含まれています。EPAやDHAは魚に多く含まれる栄養素です。	ご飯		さんまの塩焼き	国府まいだけ入り かきたま汁 だいたのひじき煮		たまご さんま だいた とうもろこし さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ まいだけ れんこん だいこん	こめ じゃがいもでんぷん さとう	あぶら	658 756	27.1 30.7	345 376	1.9 2.6	
22	水	秋の美りシチューには、さつまいも・にんじん・しめじ・はくさい等、秋から冬にかけて旬となる野菜をたくさん使用しました。秋の味覚を味わって食べてください。	大山小麦 ごまパン		タンドリー チキン	秋の美りシチュー カラフルピクルス		とりにく ベーコン ぼたてがい とうもろこし	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン パセリ	たまねぎ はくさい ピーマン カリフラワー しめじ	パン さつまいも さとう ごま	あぶら オリーブオイル	745 876	25.2 29.6	360 388	3.6 4.0	
24	金	11月24日は、和食の日です。これにちなんで今日は、鳥取県の郷土料理を取り入れた献立です。かに汁は、松葉菜のメスである『親がに』を使用しています。漁師料理として作られたのが発祥とされています。	ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	かに汁 じゃぶ煮		とりにく かに やきとうもろこし とうもろこし みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん しろねぎ しいたけ はくさい たまねぎ	ごぼう えのき	こめ しらたき こむぎこ さとう ベーキングパウダー	あぶら	613 771	27.3 33.6	360 397	3.2 3.9
27	月	ねぎには、ビタミンCやカリウムが含まれており、体を温めたり、疲労の回復を助ける働きがあります。すき焼きの中に入れていきます。	ご飯		ますの塩焼き	すき焼き くきわかめ和え		ます ぶたにく ぎゅうにゅう やきとうもろこし	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	えのき ごぼう	こめ しらたき さとう	あぶら	614 730	27.1 31.4	362 388	2.3 2.8
28	火	毎月8のつく日は、かみかみ献立です。よくかんで食べることで、脳の血液循環がよくなり、脳の働きを元気にします。	麦ご飯		いかフライ	大豆入り カレーシチュー ふくべ砂丘らっきょう 和え		いか ぶたにく だいた いとこまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく だいこん かぼちゃ グリーンピース	なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	702 821	25.2 28.3	315 331	3.2 3.9
29	水	ブロッコリーは、ビタミン・ミネラル・食物繊維等の栄養素がたくさん含まれています。とくに、かせ等の病気から体を守る働きがあるビタミンCが多く含まれています。	大山小麦 コッパパン		しゅうまい	ラーメン ブロッコリーの 中華炒め		ぶたにく ひらたき いか	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい ブロッコリー	キャベツ しいたけ たけのこ しろねぎ	もやし しめじ	パン じゃがいもでんぷん ラーメン	こまあぶら	611 714	27.2 31.2	330 356	4.3 5.0
30	木	はくさいは、年間を通して流通していますが、最も多いのは11月頃から出回る、冬のはくさいです。寒くなるほど、甘みが増しておいしくなります。	ご飯		豚肉のごまからめ	さつまいものみそ汁 はくさいと油揚げの きぬむすめ		ぶたにく あぶら揚げ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しろねぎ はくさい えのき	こめ さつまいも じゃがいもでんぷん さとう ごま	あぶら こまあぶら	698 830	27.0 31.7	371 403	2.3 2.8	

\*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。