



# 平成29年 12月 予定献立表



こんげつ 今月の給食目標

## 寒さに負けないからだをつくろう



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　　へ　　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	金	風邪やインフルエンザに負けないからだを作るには、バランスよく3食栄養をとり、運動で体力をつくり、休養、睡眠で生活リズムをととのえることが大切です。	ご飯		信田煮	なめこ汁 炒りどり		あぶらあげ とりにく 豆腐 みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん しろねぎ ごぼう れんこん なめこ	ごめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 609 中学校 705	22.2 24.7	313 328	2.7 3.1
4	月	大学芋は、大正から昭和にかけて、東京の学生街で大学生が好んで食べていたため、名前がついたといわれています。	ご飯		豚キムチ	わかめスープ 大学いも		ぶたにく かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく はくさい しろねぎ コーン もやし たまねぎ	ごめ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	658 781	21.4 24.4	367 339	2.7 3.1
5	火	ぶりは、EPAやDHAが多く含まれていて、脳のはたらきを良くすると言われてます。だいこんと一緒に料理するとぶりに足りないビタミンCがおぎなわれます。	ご飯		ぶりの照り焼き	じゃがいものみそ汁 だいこんのサラダ		ぶり ハム あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ だいこん	ごめ じゃがいも さとう	ドレッシング	670 769	27.6 29.7	302 318	2.4 3.0
6	水	かぶは、ビタミンCを多く含んでいて、風邪の予防に役立ちます。「おおきなかぶ」の民話にでてくるほど、ロシアでは、なじみのある野菜です。	米粉パン		かぼちゃ コロッケ	おおきな かぶのスープ パンネの ケチャップ煮		ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	かぶ たまねぎ にんにく コーン	パン ごむぎこ さとう	あぶら	632 699	23.8 26.5	287 295	2.7 3.1
7	木	さけは、良質なたんぱく質を多く含み、ビタミンDを含み、骨への吸収をすすめるはたらきがあります。	ご飯		さけの塩焼き	みそおでん はくさいの煮びたし		さけ あぶらあげ みぞ がんもどき	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ はくさい	ごめ じゃがいも さとう		596 699	25.7 28.0	368 398	2.1 2.4
8	金	豚肉は、たんぱく質を多く含み、疲れをとるビタミンB1が豊富に含まれています。肌荒れや口内炎を防ぎます。	玄米入り 菜飯		かみかみたこ メンチカツ	豚汁 ながいものゆず和え		ぶたにく たこ 豆腐 みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	だいこんば にんじん	ごぼう だいこん しろねぎ きゅうり ゆず	ごめ ながいも つきこんにやく さとう	あぶら	610 707	25.0 27.7	318 335	3.3 3.9
11	月	春雨は、じゃがいもやさつまいもからとれたでんぷんを原料として作られる食品です。日本では、奈良県で多く作られています。	ご飯		ぎょうざ	八宝菜 はるさめの炒め物		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう ごまつな	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ	ごめ さとう はるさめ じゃがいもでんぷん	あぶら ごまあぶら	633 762	21.7 25.1	321 340	2.4 2.8
12	火	冬野菜カレーには、にんじん、ほうれんそう、しょうがが入っています。野菜をたっぷりとって、元気に過ごしましょう。	麦ご飯		はまちフライ	冬野菜カレー 福部砂宝漬け和え		はまち ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	カリフラワー たまねぎ にんにく しょうが きゅうり なし らっきょう だいこん もやし	ごめ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	739 867	25.1 29.1	280 293	2.7 3.2



# 平成29年 12月 予定献立表



こんげつ 今月の給食目標

## 寒さに負けないからだをつくろう



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				
13	水	はくさいは冬が旬の野菜です。ビタミンC、カリウムなどをふくみ咳止め効果もあります。いろいろな料理に使える野菜です。	大山小麦 コッペパン		ミート ボール	はくさいのスープ チンゲンサイの ソテー	りんご ジャム	ふたにく とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ キャベツ コーン りんご	パン じゃがいもでんぶ むぎ	あぶら	605 699	21.7 24.4	336 361	3.4 4.0
14	木	切干大根は、だいこんを細く切り、乾燥させたものです。太陽の光にあてて乾燥させるとカルシウムや食物繊維の栄養が何倍にも増します。	黒米ご飯		さわらの レモン焼き	雨滝豆腐のみそ汁 切干大根の含め煮		さわら どうふ みぞ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン たまねぎ えのきだけ しろねぎ えだまめ ほしだいこん	こめ じゃがいもでんぶ	あぶら	585 661	26.9 29.2	305 321	2.2 2.8
15	金	国府町特産のやまのいもをとろろ汁にしました。今日のやまのいもは丸型のいもで、粘りが強いいもです。消化を助ける働きもあります。	ご飯		若鶏肉の 甘酢あんかけ	国産やまのいもと たまごのとろろ汁 キャベツの ひじき和え		とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ やまのいも じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	634 727	23.3 25.3	279 288	2.4 2.7
18	月	8のつく日はかみかみ献立の日です。よく噛めるようにするめいかを油で揚げました。30回を目標にかんでみましょう。	ご飯		かみかみ いか南蛮	あご竹輪のすまし汁 じゃがいもきんぴら		いか ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく れんこん ごぼう えのきだけ しろねぎ たまねぎ	こめ じゃがいもでんぶ ごまぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	642 761	21.6 24.6	280 291	3.1 3.5
19	火	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、鳥取産で水揚げされた親がにです。「親がにのみそ汁」は郷土料理です。	ご飯		豚肉の しょうが焼き	親がにのみそ汁 高野豆腐の煮物		ふたにく かに ごうやとうふ かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげんまめ	しょうが たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ えのきだけ えだまめ れんこん	こめ ふ じゃがいもでんぶ さとう ごまぎこ	あぶら	579 685	28.4 33.0	340 363	2.8 3.5
20	水	スパゲッティは、イタリア料理に使われる種類であるパスタのひとつで紐のように長いものをいいます。原料は小麦粉です。	大山小麦 コッペパン		さけの パン粉焼き	クリーム スパゲッティ ビーンズサラダ		さけ ベーコン だいず きんときまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ はくさい キャベツ えだまめ	パン パン かまぼこ	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング あぶら	748 866	29.8 32.9	359 389	3.2 3.7
21	木	クリスマスはイエス・キリストの誕生を祝う日です。クリスマスサラダはブロッコリーをモミの木にみたくて、コーンや赤いパプリカでいろどりよくしました。	カレー ピラフ		フライドチキン	ポトフ クリスマスサラダ	クリスマス ケーキ	とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ブロッコリー あかパプリカ	しょうが にんにく コーン カリフラワー しめじ レモン	こめ ごまぎこ じゃがいも じゃがいもでんぶ さとう ケーキ	あぶら オリーブあぶら	749 855	26.1 29.7	320 332	2.7 3.6
22	金	今年の冬至は12月22日です。冬至とは、1年の中で昼が一番短く、夜が一番長い日です。かぼちゃを冬至に食べる風習があるのは、かぼちゃが栄養満点で風邪にかかりにくくなるからともいわれています。	ご飯		さばの ゆずみそかけ	根菜汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば あつあげ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	ゆず だいこん ごぼう れんこん しろねぎ しょうが グリーンピース	パン さつまいも こんにやく じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	632 751	25.2 29.6	300 314	2.7 3.0

\* 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。