



# 平成30年 1月 予定献立表



今月の給食目標

## 学校給食のことをよく知ろう



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					
9	火	あけましておめでとうございます。今日は、お正月献立として『らかなます』です。にんじんとだいこんの紅白で、お祝いを表しています。	ご飯		はまちの 白ねぎソースかけ	雨濁ゆばのすまし汁 らかなます		はまち とうふ むしかき揚げ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しろねぎ たまねぎ だいこん しいたけ えのき	こめ さとう じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	小学校 753	32.2	530	2.3	
10	水	雑煮とは、年神様にお供えをしたその土地の産物とお餅を煮たものです。それぞれの地域によって、味付けが違ってきます。あずき雑煮は、山陰地方ならではの雑煮です。	米粉パン		若鶏肉の 照り焼き	あずき雑煮 みずなの炒め物		とりにく あずき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	みずな もやし しょうが	こめこパン さつまいも もち ごま さとう	ごまあぶら	809	34.3	339	2.4	
11	木	今日は、国府給食センターで人気メニューのカレーです。県産の鶏肉や鳥取の特産品である豆腐竹輪を使った『とっとりっ子カレー』です。	麦ご飯		するめいか フライ	とっとりっ子カレー 福部砂丘らっきょう 和え		とうもろこし いとこまぼこ とりにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ にんにく らっきょう なしビューレ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	693	23.9	305	3.4	
12	金	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。今日は、みそ汁に入っています。	菜飯		豚肉の ココロ揚げ	すりおろししょうがと 豆腐のみそ汁 にんじんのきんぴら		ぶたにく とうふ やきちくわ みど	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しょうが れんこん しめじ	こめ つきこんにやく しろごま さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	622	27.4	323	3.2	
15	月	八宝菜に、鳥取県産のいかを入れています。いかは、疲れたからだを元気にしたり、視力の回復に効果のあるタウリンという栄養素が多く含まれます。	麦ご飯		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	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	きぬさや パイン みかん もも	こめ むぎ だんご さとう じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	629	22.1	285	1.0
16	火	さばには、EPAとDHAという栄養素が多く含まれます。EPAは、血液をサラサラにする働きがあり、DHAは、脳を活性にする栄養素です。	ご飯		さばの レモン焼き	豆乳みそ汁 炒りどり	あたご製 (管ノ下平、 国府東が、 国府中学校)	さば とりにく あぶりあげ とうにゅう みど	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はくさい ごぼう えのき れんこん ねぎ レモン	こめ つきこんにやく さとう	ごまあぶら	634	26.4	310	2.5	
17	水	おからは豆腐を作る際に、すりつぶした大豆を加熱したものからできます。レシチンという栄養素が含まれており、記憶力を高める働きがあります。	大山小麦 コッパパン		メンチカツ	ラーメン おからサラダ		ぶたにく おから ハム みど	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ はくさい キャベツ	コーン もやし	パン ちゅうかめん じゃがいもでんぷん	ノンエックマヨネーズ あぶら	699	23.1	411	2.8
18	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、集中力を高める働きがあります。今日のかみかみメニューは、ごぼうの入ったかみかみ南蛮です。	玄米入り ご飯		かみかみ南蛮	もずく汁 黒豆のきめ煮	あたご製 (福部未来学 園が・中、 音・聾学校)	とりにく むしかき揚げ くろまめ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ にんにく しろねぎ ごぼう えのき	(なし)	こめ げんまい さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	747	26.7	300	2.4
19	金	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県内のおいしい食材を『お宝』としてとり入れた献立にしています。今月のお宝食材は、『大山ルビー豚』です。	ご飯		ますの塩焼き	大山ルビー豚入り 肉じゃが チンゲンサイの じゃこ炒め		ます ぶたにく ミニさつまあげ	ぎゅうにゅう らりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	こめ じゃがいも つきこんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	649	27.3	334	2.6	
22	月	こまつなには、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムや、免疫力を高める働きのあるビタミンAがたくさん含まれています。	黒米ご飯		かれいのから揚げ	豚汁 こまつなの り酢和え		かれい ぶたにく ツナ みど	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ キャベツ ごぼう しめじ	こめ じゃがいも つきこんにやく しろごま さとう	あぶら	589	26.6	342	2.3	
														682	29.3	364	2.5	



# 平成30年 1月 予定献立表



今月の給食目標

## 学校給食のことをよく知ろう



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				
23	火	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働きを助けるビタミンDも含まれています。	ご飯		いわしフライ	雨滝豆腐のみそ汁 小煮物		いわし 豆腐 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき だいこん しいたけ かんぴょう	ごめ さとう くろまい ぎんなん さといも つぎこんにやく じゃがいもでんぶ	あぶら	675	25.6	333	2.0
24	水	本日24日～30日は、戦後から給食が再開されたことを記念した『全国学校給食週間』となっています。鳥取市では『とっとりこの「いただきます!」～お宝発見!学校給食～』をテーマに様々な献立を予定しています。	大山小麦 丸パン		ハンバーグの 梨ソースかけ	キャロット ポタージュ チンゲンサイのソテー		とりにく ぶたにく ぼたて ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン しめじ なしピューレ	パン じゃがいも	あぶら	726	24.6	326	4.3
25	木	今日は、2月9日から韓国の平昌で開催される第23回冬季オリンピックにちなんで『オリンピック開催地応援献立(韓国料理)』としています。トックは、韓国語でお餅のことです。	ご飯		豚キムチ	まいたけ入り トックスープ ナムル		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	はくさい たけのこ にんにく もやし しろねぎ たまねぎ しいたけ	ごめ トック はるさめ しろごま さとう	ごまあぶら あぶら	589	23.1	301	2.5
26	金	鳥取の郷土料理である『どんどろけ飯』は、豆腐を油で炒めて混ぜ込んだご飯です。『どんどろけ』とは、方言で雷のことをいひ、豆腐を炒める音が雷鳴のように聞こえることから名前が付いたといわれています。	どんどろけ飯		さばの ゆずみそ煮	酒ノ津わかめの すまし汁 だいこんのべっこう煮		さば 豆腐 とりにく ぶたにく むしかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しいたけ ごぼう たまねぎ しめじ だいこん えのき えだまめ	ごめ さとう	あぶら	603	25.2	285	3.4
29	月	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たり、おなかの調子を整える働きがあります。	麦ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	かす汁 高野豆腐のたまごとじ		ぶたにく たまご とりにく さげかす ぎゅうにく みそ こうやどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	しいたけ だいこん たまねぎ にんにく しょうが らっきょう	ごめ むぎ さとう	あぶら	647	27.6	332	2.3
30	火	今日は、24日から始まった全国学校給食週間の最終日です。普段何気なく食べている給食ですが、たくさんの方が関わっていて、みなさんの成長を願って給食が作られていることを忘れず、給食を食べてほしいと思います。	ご飯		さけの 塩こうじ焼き	寄せ鍋 かにの酢の物		さけ たら かに 豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しゆんぎく	はくさい しいたけ しろねぎ だいこん えのき	ごめ しらたき さとう		560	27.8	351	1.8
31	水	ほうれんそうは、1年中出回っていますが、冬に育つ野菜です。寒さに耐えて育ったほうれんそうは、甘みが増して味もよく、ビタミンCや鉄など栄養がたっぷりです。	大山小麦 コッパン		鶏肉の パン粉焼き	カレーうどん ほうれんそうの ごま和え		とりにく やきちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パジル	しいたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし	パン うどん じゃがいも じゃがいもでんぶ	あぶら ドレッシング	690	27.9	327	3.1

\*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。ご承知おきください。