



# 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	MILK	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	MILK	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	MILK	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、みぞ汁に入っています。	菜飯	MILK	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	MILK	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	MILK	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	MILK	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、ごぼうのあったかかみかみ南蛮です。	玄米入り ご飯	MILK	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	MILK	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	MILK	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　　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				
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『とっとりっこの「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 たまねぎ だいこん 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 さけかす 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 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 やきつくわ	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。