



# 平成30年 2月 予定献立表



今日の給食目標

## 食事と健康のかかわりを知ろう



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　　ハ　　モ　　の　　の　　は　　た　　ら　　ぎ						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				
1	木	今月の目標は、「食事と健康のかかわりを知ろう」です。人のからだは、食べ物からの栄養で作られています。食事をきちんと食べ、健康を維持しましょう。	ご飯		かれのい 甘酢あんかけ	厚揚げと さといものみそ汁 チンゲンサイの ピリ辛炒め		かれのい あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ キャベツ はくさい	こめ さといも ごむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	小学校 637 中学校 729	27.8 30.0	382 403	3.3 3.6
2	金	2月3日は節分です。炒った豆を「鬼はそと、福は内」と大声で叫びながら豆をまき、厄を払います。豆まきのあとは、自分の年の数プラス1の豆を食べ、1年の無病息災を願う習わしがあります。	手巻き ご飯		手巻きご飯の具 (ウイナー・梅 びしお・手巻きの り・たくあん)	ふのすまし汁 きんぴらごぼう	ウイナー ぶ とうふ まめ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん	うめ だいこん たまねぎ えのきだけ しろねぎ ごぼう	こめ つきこんにやく さとう	あぶら	721 832	23.9 26.0	302 316	3.5 4.3	
5	月	白ねぎは、鳥取県の特産品です。白ねぎに含まれる「アリシン」は血のめぐりを良くし、疲れをとる働きがあります。	ご飯		若鶏肉の白ねぎ ソースかけ	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮	とりにく あぶらあげ さつまいも みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	しろねぎ たまねぎ むきえだまめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	652 781	25.1 29.4	341 374	2.7 3.4	
6	火	はくさいは、冬が旬の食べ物です。「モリブデン」という血を作るもととなる栄養が含まれています。	ご飯		はたはたの から揚げ	けんちん汁 はくさいの煮びたし	はたはた とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう はくさい しろねぎ もやし	こめ さといも じゃがいもでんぶ	あぶら ごまあぶら	599 693	23.0 25.2	316 335	2.1 2.2	
7	水	ポークビーンズとは、アメリカの代表的な家庭料理の一つで、白インゲン豆と豚肉のトマト煮込みのことです。給食には、鳥取県産大豆が入っています。	大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	ポークビーンズ ポテトサラダ	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	しめじ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	711 829	22.5 25.8	310 327	2.9 3.5	
8	木	黒米は、古代米です。稲の原種の野菜稲の特徴を受け継いでいて、生命力が強く、荒れ地で無肥料・無農薬でも丈夫に育ちます。黒米は、お祝いの米として大事に使われてきました。	黒米 ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	すき焼き はりはり和え	さわら ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ たまねぎ はくさい だいこん ごぼう もやし しろねぎ キャベツ	こめ しらたき さとう	あぶら	630 716	30.4 33.1	350 373	2.6 3.0	
9	金	たらは、脂肪の少ない白身の魚です。たんぱく質やビタミンAを多く含む、のどや鼻の粘膜を守り、風邪をひきにくくしてくれます。	ご飯		信田煮	たらのみそ汁 根菜炒め	あぶらあげ とりにく たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ しろねぎ れんこん	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	625 717	25.6 28.6	317 328	2.5 2.9	
13	火	あじは、1年中とれる魚です。ドコサヘキサエン酸を含んでいて、脳のはたらきを良くする働きがあります。	ご飯		あじの メンチカツ	豚汁 たこの酢の物	あじ ぶたにく たこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう はくさい しろねぎ だいこん	こめ さといも つきこんにやく さとう	あぶら ごま	656 747	25.2 27.9	416 432	2.4 2.8	
14	水	ブロッコリーは、ミネラルが豊富で、ビタミンCも多く含まれています。つぼみの集まった部分だけでなく、茎や葉の部分にも栄養があり美味しく食べることができます。	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	冬野菜の 具だくさんスープ ブロッコリーサラダ	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ だいこん しろねぎ カリフラワー キャベツ レモン	パン じゃがいもでんぶ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	693 792	25.0 27.1	363 384	3.5 4.1	



# 平成30年 2月 予定献立表



今日の給食目標

## 食事と健康のかかわりを知ろう



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					
15 木	みそは鳥取市産大豆と麴を混ぜて発酵させたものです。福部アイデア館で作られたものです。	ご飯		いわしの かば焼き	国府まいたけのみそ汁 おからの炒り煮		いわし あぶらあげ おから やきちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが おろし しろねぎ	ごめ じゃがいもでんぷん さとう こんにゃく	あぶら	693 790	25.9 28.2	330 346	2.8 3.4	
16 金	さつまいもは、鳥取県産です。ビタミンCと食物繊維を多くふくんでいて、風邪の予防に役立ちます。	ご飯		豚肉の 野菜炒め	はるさめスープ 大学いも		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しいたけ もやし たまねぎ にんにく	りんご コーン はくさい	ごめ じゃがいもでんぷん はるさめ さつまいも さとう	あぶら	684 808	21.5 24.3	299 314	2.1 2.4
19 月	毎月19日の食育の日は、ふるさと鳥取お宝献立は「牛乳」です。鳥取県産の牛乳を使用して作ったエクレアを給食に提供しています。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	万葉かす汁 五目煮豆	エクレア	とりにく あぶらあげ どうにゅう だいず さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう エクレア	にんじん いんげん	しょうが にんにく はくさい しめじ しろねぎ	れんこん	ごめ こんにゃく さとう こむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら	751 875	27.9 32.2	339 358	2.8 3.3
20 火	国府の給食センターのみそ汁は、こんぶと煮干しのだしを取っています。だしは、精神を落ち着かせる働きがあると言われています。	ご飯		さばの塩焼き	雨滝豆腐のみそ汁 だいこんのべっこう煮		さば どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しろねぎ だいこん むぎえだまめ		ごめ さとう	あぶら	610 727	27.3 32.3	305 323	2.6 3.0
21 水	揚げパンは、給食の人気献立です。コッペパンを油で揚げて、きなこ砂糖をまぶしてあります。	揚げパン (小のみ)		フランク フルト	はくさいスープ キャロットサラダ		フランクフルト かまぼこ ハム きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ だいこん コーン	パン じゃがいもでんぷん さとう	あぶら ドレッシング	636 690	23.4 26.8	301 314	3.2 3.7	
22 木	こまつなは、カルシウムや鉄分がほうれんそうより多くふくまれています。骨を丈夫にするはたらきがあります。	ご飯		ぎょうざ	中華スープ こまつなの炒め物	(小6) かに	ぶたにく どうふ かに ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きくらげ えのきだけ たまねぎ しろねぎ えのきだけ		ごめ さとう	あぶら	592 716	18.4 21.1	324 346	2.1 2.5
23 金	らっちゃんサラダのらっちゃんとは、らっきょうのキャラクターの名前です。福部砂丘らっきょうは、色白でシャキシャキとした食感が特徴です。	麦ご飯		いかフライ	チキンカレー らっちゃんサラダ		いか とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく なし らっきょう		ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	667 778	22.2 24.8	301 314	3.2 3.7
26 月	ジンジャーとは、しょうがのことで、しょうがは、からだを芯から温める働きがあり、殺菌作用あり、風邪をひいた時によく用いられます。	ご飯		ココロ ステーキ	ジンジャースープ 根菜のケチャップ煮		ぶたにく だいず かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく はくさい しょうが しろねぎ れんこん		ごめ しらたき ながいも じゃがいもでんぷん さとう	あぶら	647 763	27.7 31.9	309 325	2.6 3.0
27 火	酒津わかめは、天然ものです。わかめは、食物繊維とミネラルが多く骨を丈夫にする働きがあります。	ご飯		さけの ちゃんちゃん焼き	酒津わかめの すまし汁 キャベツのツナ和え		さけ ツナ みそ	あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし しろねぎ えのきだけ たまねぎ キャベツ		ごめ むぎ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	583 763	24.7 26.6	309 321	2.1 2.4
28 水	緊給シチューは非常時のための保存食です。温めなくても食べられるようになっています。今日は、自分で袋を切って食器に入れて食べます。	揚げパン (中・旨・ 醬)		ミートボール	緊給シチュー 大豆サラダ		ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ えだまめ	パン	あぶら	712 866	23.9 26.9	304 326	4.7 5.1	