



# 平成30年 3月 予定献立表



今月の給食目標

## 1年間の食生活をふりかえろう



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					
1	木	八宝菜に、鳥取県産のいかを入れています。いかは、疲れた体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。	ご飯		しゅうまい	フルーツミックス		いかぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	はくさい しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	ごめ だんご さとう じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	小学校 671 中学校 775	22.7 25.5	288 299	1.3 1.6	
2	金	3月3日のひな祭りにちなんで、今日は『桃の節句献立』です。おいりを食べるのは、鳥取県東部ならではの風習です。古くから伝わるひな祭りに欠かせない郷土菓子です。	ちらしずし		かれいのから揚げ	鰯豆腐のすまし汁 菜の花の煮びたし	おいり	かれいでんぶ どろみ かき揚げ	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	しろねぎ はくさい たまねぎ キャベツ ちやし	ごめ おいり こむぎこ しろごま じゃがいもでんぷん	あぶら	641 731	26.6 28.7	342 362	3.2 3.7	
5	月	豆は、世界中で食べられていてたくさんの種類があります。日本でも古くから食べられてきました。たんぱく質や炭水化物、ビタミン、無糖質などの栄養がたくさん含まれています。今日は、金時豆を使った献立です。	キムタク ご飯		さけの塩焼き	貝だくさん汁 金時豆の煮豆		ぶたにく とりにく さけ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい だいこん しろねぎ ごぼう	ごめ じゃがいも つきごんにやく さとう	ごまあぶら	623 747	29.5 34.8	303 320	2.4 3.0	
6	火	納豆のネバネバは、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		はまちの照り焼き	豚汁 納豆和え	味付けのり	はまち ぶたにく なつとう ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ しろねぎ しいたけ	ごめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	672 775	30.3 33.5	284 296	2.1 2.4	
7	水	キャベツにはビタミンCが含まれていて、かぜなどのウィルスが体内に侵入するのを防ぐ働きがあります。人の体内ではビタミンCを作ることができないため、ビタミンCの多く含まれた食品から補うことが大切です。	大山小麦 コッパパン		ほうれんそう オムレツ	ビーフシチュー キャベツのソテー		たまご ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース しめじ	パン じゃがいも	あぶら	641 745	23.4 26.4	499 519	3.6 4.2	
8	木	明日は中学校が卒業式のため、今日は『卒業お祝い献立』です。中学3年生のみなさんは、今日が最後の給食ですね。これまでの9年間の給食を振り返りながら、給食を食べてみてください。	赤飯 (ごま塩)		若鶏肉のから揚げ	なめこ汁 福部らっきょう和え	お祝い デザート 中学校 盲学校 聾学校	とりにく いとかまぼこ どろみ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく だいこん しろねぎ らっきょう	きゅうり キャベツ なめこ	ごめ (ケーキ) くろごま こむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら	630 880	24.4 30.3	282 301	2.3 3.0
9	金	とっとりっこ焼きは、鳥取県産のいか、もやし、ながいもなど鳥取の食材を使ったお好み焼きです。ながいもは、消化酵素のアミラーゼが多く含まれ、消化をよくしておなかの調子を整える働きがあります。	ご飯		とっとりっこ焼き	野菜スープ にんじんきんぴら		いか ウインナー ちくわ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん いんげん	しょうが キャベツ はくさい たまねぎ れんこん	もやし しめじ	ごめ ながいも つきごんにやく しろごま こむぎこ さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	604 707	20.9 23.2	299 315	1.9 2.3
12	月	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、脳の働きに関わる栄養素です。	ご飯		さばの甘酢かけ	だいこんのみそ汁 おからの炒り煮		さば あぶらあげ ちくわ おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい たまねぎ しろねぎ えだまめ ごぼう	ごめ つきごんにやく こむぎこ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	655 770	25.7 30.1	321 342	2.6 3.0	
13	火	ほうれんそうは、緑黄色野菜のひとつです。カロテンやビタミンCのほかカルシウムや鉄も多く含まれている、栄養たっぷりの野菜です。	麦ご飯		するめいかフライ	カレーシチュー ほうれんそうのソテー		いか とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく もやし なしビューレ	ごめ むぎ じゃがいも しろごま ばんこ こむぎこ	あぶら	669 784	23.3 26.1	313 328	3.0 3.6	



# 平成30年 3月 予定献立表



今月の給食目標

1年間の食生活をふりかえろう



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				
14	水	給食に毎日のように使っているにんじんには、カロテンが多く含まれていて、免疫力を高める働きがあります。今日は、万葉焼きそばと海そうサラダに入っています。	大山小麦 コッペパン	MILK	フランクフルト	万葉焼きそば 海そうサラダ		いか フランクフルト ぶたにく かつおぶし いとこまぼこ とうもろくわ	ぎゅうにゅう あおのり かいそう	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん コーン もやし	パン やきそばめん	ドレッシング あぶら	746	30.5	330	4.0
15	木	明日は小学校が卒業式のため、今日は『卒業お祝い献立』として小学生に、お祝いデザートがつきます。6年生は、小学校で食べる給食が今日で最後となります。6年間の給食を振り返ってみましょう。	黒米ご飯	MILK	あじのレモン焼き	鶏つみれ汁 切干大根の含め煮	お祝い デザート 小学校	あじ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが だいこん えだまめ ごぼう レモン	こめ くるまい (ケーキ) さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	680	31.4	311	2.1
16	金	今日は、国府給食センターで手作りをしたハンバーグです。鳥取県産の牛肉や豚肉、国府町雨滝の豆乳や豆腐を使用して作りました。地元の食材を味わって食べてください。	ご飯	MILK	手作りハンバーグ	麦入りスープ ビーンズサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうもろくわ とうもろくわ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	こめ むぎ ばんこ さとう じゃがいもでんぷん	ドレッシング	691	25.9	292	2.4
19	月	毎月19日は、食育の日です。今日は、鳥取県産のはたはたや国府町でつくられているまいたけなど、鳥取の産物を使ったメニューです。	ご飯	MILK	はたはたの から揚げ	国府まいたけの みそ汁 こまつなの のり酢和え		はたはた ツナ あぶりあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ はくさい まいたけ	こめ じゃがいも しろごま さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	628	24.6	351	2.2
20	火	だいこんは、根っこの白い部分は淡色野菜で葉の部分は緑黄色野菜となります。主に、根っこの部分を食べる野菜ですが、葉の部分も食べることができます。	麦ご飯	MILK	若鶏肉の 甘酢あんかけ	もずくスープ だいこんの べっこう煮		とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えだまめ えのき	こめ むぎ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	640	24.8	288	2.7
22	木	今年度最後の給食となりました。4月にくらべて、苦手なものが食べられるようになったり、完食できるようになった！など給食の振り返りをしてみましょう。	ご飯	MILK	ミートボールの 甘酢がらめ	鳥取きくらげの スープ チャブチェ	いちご	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きくらげ しろねぎ たまねぎ はくさい いちご	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	620	22.0	291	2.2
														715	24.0	304	2.4

\*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。