



# 平成30年 4月 予定献立表



今月の給食目標

給食を楽しく食べよう



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										
11	水	新学期が始まりました。楽しい給食にするために、手を洗い、給食当番は白衣を着て、時間内に食べられるよう皆で協力して給食の準備、あとかたづけをしましょう。	米粉パン		若鶏肉のから揚げ	もずくスープ 春キャベツのサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	しょうが	レモン コーン	パン こめこ こむぎこ じゃがいもでんぷん さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 585	30.5	302	3.7					
								かき揚げ			しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり しろねづ				エネルギー 710								
12	木	進級・入学のお祝いの献立にしました。お祝いの気持ちをこめて、赤飯とお祝いのデザートに献立に入れています。赤飯は、あずきを入れて炊いたご飯です。	赤飯		さわらのレモン ペッパー焼き	桜のすまし汁 炒りとり	お祝い デザート	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	れんこん	こめ さとう こんにゃく デザート	くろごま ごまあぶら	659	28.1	280	2.6						
								とりにく あずき かき揚げ			れんこん レモン しめじ たまねぎ ごぼう しろねづ			776									
13	金	国府で作られた、まいたけを入れてみそ汁にしました。まいたけは、骨や歯を丈夫にする働きがあります。	ご飯		うの花 コロッケ	国府まいたけの みそ汁 たまねぎとベーコン の ケチャップ煮		ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	まいたけ	こめ じゃがいも(コロッケ) ながいも さとう	あぶら	652	19.7	306	2.2						
								あぶら かき揚げ みそ			まいたけ しろねづ たまねぎ れんこん			752									
16	月	八宝菜は、中国料理のひとつです。多くの具材を入れて作ります。今日は、豚肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きぬさや、たけのこ、しいたけ、しょうがが入っています。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく(しゅうまい)	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しょうが	パイ もも	こめ じゃがいもでんぷん さとう ゼリー	ごまあぶら	654	23.1	284	2.1					
								しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ			766												
17	火	かれいは、鳥取県近海で水揚げされたものです。たんぱく質やコラーゲンが多くふくまれていて、皮膚や筋肉などわたしたちの体をつくれます。	ご飯		かれいの 甘酢かけ	豚汁 ひじきの炒り煮		かれい	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こめ じゃがいもでんぷん こむぎこ こんにゃく さとう	あぶら	631	27.9	328	2.9						
								ぶたにく とうもろこし さつまいも かき揚げ みそ			ごぼう だいこん しろねづ			717									
18	水	マーメイドジャムは、夏みかん、ゆず、グレープフルーツなどを薄く切り、砂糖を入れていたものです。皮も入っているので苦みがあります。	大山小麦 コッパパン		ハンバーグの バーベキュー ソースかけ	押し麦のスープ キャベツのソテー	マーメイド ジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なし	たまねぎ キャベツ コーン みかん(マーメイド) しろねづ	パン むぎ さとう じゃがいも	あぶら	639	23.7	311	3.6					
								ぶたにく (ハンバーグ) ベーコン			なし しめじ にんにく しょうが みかん(マーメイド) しろねづ				755								
19	木	福部らっきょうは、100年以上前から栽培されています。色白で、しゃきしゃきしているのが特徴です。江戸時代に参勤交代のとき、小石川薬園より持ち帰って始まったと言われています。	麦ご飯		いかフライ	とっとりっ子 カレー 福部らっきょう サラダ		いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	むぎ こめ じゃがいも	あぶら カレールー	687	38.7	286	2.9						
								ぎゅうにく とうもろこし だいず かまぼこ			たまねぎ にんにく なし らっきょう きゅうり			804									



# 平成30年 4月 予定献立表



今月の給食目標

## 給食を楽しく食べよう



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				
20	金	鳥取県近海で水揚げされた「あじ」をすりつぶし、つみれを手作りしました。カルシウムが多く骨や歯を丈夫にする働きがあります。	ご飯		信田煮	あじのつみれ汁 ごろっと 根菜炒め		あじ とりにく あぶらあげ(しのだに) みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん しろうぶ	こめ じゃがいも じゃがいもでんぶ さとう	ごまあぶら	708	27.5	323	2.6
23	月	豚肉は、からだを作るたんぱく質と、疲労回復のビタミンとよばれる「ビタミンB1」が多くふくまれています。	ご飯		豚肉の みそがらめ	若竹汁 こまつなの ごま炒め		ぶたにく みぞ かゆあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ えのきたけ しろうぶ	こめ さとう	あぶら	611	29.0	370	3.1
24	火	雨滝豆腐は国府町の雨滝で作られている豆腐です。鳥取県産の「さちゆたか」という品種の大豆を使用し、国産のにかりを使用しています。	ご飯		はたはたの から揚げ	雨滝豆腐のみそ汁 切干大根の含め煮		はたはた とうふ あぶらあげ さつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ むきえだまめ ほしだいこん	こめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	631	27.9	328	2.9
25	水	牛乳は、鳥取県の乳牛からしぼった大山乳業の牛乳です。牛乳は、カルシウム、たんぱく質が多く含まれています。	大山小麦 コッパパン		照り焼き チキン	ナポリタン スパゲッティ ビーンズサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン とまと	しょうが きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ コーン アスパラガス しめじ	パン さとう スパゲッティ	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	764	33.6	310	3.7
26	木	豆腐ちくわは、鳥取県東部の郷土料理です。魚のすり身に、豆腐をまぜて作ったものです。あおのりを入れて磯辺揚げにしました。	ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	肉じゃが じゃこおひたし		とうふちくわ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ じゃがいもでんぶ こむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	653	25.9	331	2.3
27	金	鳥取県産の生しいたけをみそ汁にしました。しいたけは、ビタミンDに変わる成分が多く含まれていて骨や歯の成長を助ける働きがあります。	わかめ ご飯		境港サーモン の塩焼き	鳥取しいたけの みそ汁 きんぴらごぼう		サーモン あぶらあげ さつあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん しいたけ たまねぎ ごぼう しろうぶ	こめ こんにゃく さとう	あぶら しろこま	582	25.9	329	3.0
														691	30.5	352	3.9

太字の食材は、国府町と福部町で作られた産物です。収穫状況により変更になる場合もあります。

国府学校給食センター

### 学校給食の目標

「学校給食法」第2条より

給食には7つの目標があり、学校における食育の中心になるものです。

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事において正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、

- ⑤食生活が、食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

