



平成30年 5月 予定献立表

今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



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	火	5月5日の「こどもの日」にちなんでちまきを出しました。昔のちまきは、チガヤという葉に包まれていたため、「ちがやまき」と呼ばれ、これが訛って「ちまき」と呼ばれるようになりました。	ご飯		かれいの から揚げ	若竹汁 こまつなの 煮びたし	ちまき (豊ノ木小・ 豊ノ木中学校)	かれい かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ ちやし	こめ ちまき こむぎこ じゃがいもでんぶん	あぶら	小学校 695	25.3	341	2.8	
2	水	今日は、鳥取県でとれる食材をたくさん使って作りました。ポタージュには国府町雨滝で作られている豆乳が入っています。	大山小麦 コッパパン		豚肉の ケチャップ ソースかけ	国府豆乳 ポタージュ 鳥取海の幸サラダ	梨ゼリー	ぶたにく とうにゅう ほたてが いベーコン たら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しめじ にんにく たまねぎ しょうが グリーンピース	パン じゃがいも ゼリー さとう	シチュールー あぶら ドレッシング とうにゅうクリーム	686	26.1	300	3.9	
7	月	福部砂宝漬は、福部砂丘らっきょうが入っています。らっきょうには、1日4粒食べると、血液をさらさらにする効果があるといわれています。	麦ご飯		あじのメンチカツ	ポークカレー 福部砂宝漬		あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ らっきょう きゅうり	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも さとう	あぶら カレールー	734	41.4	401	2.9	
8	火	今が旬のたけのこは、成長するのがとても早く、種類によっては1日に1メートル以上成長するものがあるそうです。	たけのこ ご飯		はまちの しょうが焼き	キャベツのみそ汁 炒りどり	ちまき (福部未来学園、 国府東小、国府中)	かまぼこ あぶらあげ はまち とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ つきこんにやく さとう (ちまき)	あぶら	567	28.4	308	3.2	
9	水	5月は新茶の季節です。その年の最初に摘んだお茶の葉を「新茶」といいます。新茶には体や精神をリラックスさせる効果がある、テアニンという成分が多くあります。	大山小麦 コッパパン		竹輪の 新茶揚げ	山菜うどん ほうれんそうの ソテー		ちくわ とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	まっちゃ にんじん ほうれんそう	わらび たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ	パン うどん こむぎこ じゃがいもでんぶん ベーキングパウダー	あぶら ごま	622	24	364	3.5	
10	木	さわらは、細長い体をしていることから、お腹が狭い意味で、「さわら」と呼ばれるようになったといわれています。	ご飯		さわらの レモン焼き	豚汁 こまつなの のり酢和え		さわら ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	しめじ ごぼう キャベツ レモン	こめ つきこんにやく さとう	あぶら オリーブあぶら ごま	623	30.2	350	2.0	
11	金	春雨は、春に降る弱い雨に似ていることから、この名前がつけました。つるつるの食感を味わってください。	ご飯		肉団子の 甘酢かけ	たけのこの 中華スープ マーボー春雨		とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ たけのこ しいたけ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	594	23.5	320	2.3	
14	月	アスパラガスには、疲れた体を癒してくれるアスパラギン酸が含まれています。アスパラギン酸は、スポーツ選手の食事にも積極的に取り入れられています。	ご飯		さばの塩焼き	きぬさやのみそ汁 アスパラガスの オイスター炒め		さば あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	さやえんどう にんじん	えのきたけ たまねぎ キャベツ アスパラガス	こめ	あぶら	589	26.7	325	2.0	
15	火	五目とは、いろいろな食材が入っているという意味です。今日の五目煮には、8種類の食材が入っています。何が入っているか確認しながら食べてみてください。	ご飯		はたはたの から揚げ	五目煮 はりはり炒め		はたはた とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	もやし ごぼう れんこん キャベツ ほししいたけ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも つきこんにやく じゃがいもでんぶん	あぶら	655	22.6	292	2.2	
16	水	ミネストローネはイタリア語で「真実山」「ごちゃ混ぜ」という意味の、トマトや季節の野菜を使ったスープのことです。	大山小麦 コッパパン		若鶏肉の 照り焼き	ミネストローネ ポテトサラダ	いちご ジャム	とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	きゅうり コーン いちご	パン マカロニ じゃがいも さとう ジャム	ノンエッグマヨネーズ あぶら	679	24.9	302	3.3
17	木	鳥取県近郊でとれるあじを、すりにして、つみれ汁にしました。あじには、血液をさらさらにするEPA、DHAが含まれています。	ご飯		信田煮	あじのつみれ汁 五目きんぴら		あぶらあげ とりにく あじ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが だいこん たまねぎ れんこん	こめ さとう じゃがいもでんぶん つきこんにやく	ごま あぶら	650	24.6	330	2.9	
														746	27	344	3.4	



平成30年 5月 予定献立表

今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



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					
18	金	8の付く日は、かみごたえのある食べ物を使った、かみかみ献立です。よく噛むと食べ物の消化・吸収がよくなります。	ご飯		かみかみ いか南蛮	酒津わかめのスープ 納豆サラダ	かみかみ 昆布	いか とりにく なっとう ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう	にんにく れんこん ごぼう たまねぎ しろねぎ	キャベツ	ごめ じゃがいもでんぶん さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	667 779	25.3 28.5	341 361	2.9 3.3
21	月	キムチに入っている唐辛子の成分のカプサイシンは、代謝を高めて汗をかきやすくし、食欲を増進する働きがあります。	ご飯		焼肉	キムチスープ 切干大根ナムル		ぎゅうにく ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ にんにく しろねぎ はくさいキムチ きりぼしだいこん	きくらげ えのきたけ きゅうり なし	ごめ はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	567 676	23.5 27	340 364	2.8 3.5
22	火	今日のみそ汁には、国府町産のまいたけが入っています。まいたけの名前の由来は、見つけた人が舞い上がって喜ぶ姿から、「まいたけ」と名付けられたといわれています。	麦ご飯		もさえび フライ	国府まいたけのみそ汁 アスパラガスの ピリ辛炒め		もさえび ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ まいたけ アスパラガス キャベツ	ごめ さとう パン粉 こむぎこ おおむぎ じゃがいも じゃがいもでんぶん	あぶら	631 733	27.8 30.2	284 292	2.2 2.7	
23	水	海そうには、体をつくるために必要なカルシウムと鉄が含まれています。丈夫な体をつくるためにも、海そうを積極的に食べましょう。	大山小麦 コッパバン		フランクフルト	とっとり焼きそば 海そうサラダ		フランクフルト ぶたにく どうふちくわ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	ちやし キャベツ たまねぎ コーン	パン やきそばめん	ドレッシング あぶら	727 848	28.2 31.7	331 353	4.3 4.8	
24	木	かたくちいわしの子どもを「しらす」といいます。しらすには、丈夫な歯や骨をつくるカルシウムがたっぷり含まれています。	ご飯		たらの甘露煮	にらたまスープ キャベツとしらすの 炒めもの		たら たまご しらすぼし	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ ちやし キャベツ	ごめ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	589 685	28.7 32.7	335 358	2.5 3.2	
25	金	今日は、国府町産の新たなまねぎを、みそ汁に入れました。新たなまねぎは、甘く水分が多いのが特徴です。	ご飯		鶏肉の甘酢 あんかけ	新たなまねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しろねぎ えだまめ	ごめ じゃがいも つきこんにやく じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	664 765	26.3 29.4	341 366	2.8 3.4	
28	月	今日は麦ご飯です。米に麦を混ぜて炊くと、麦に含まれている食物繊維やビタミンをいっしょにとることができます。	麦ご飯		こんぶ巻の 天ぷら	肉じゃが たこの酢の物		ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ たこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ かんぴょう	ごめ さとう おおむぎ じゃがいも つきこんにやく こむぎこ ベーキングパウダー	あぶら	625 729	21.4 24.2	308 320	2.6 3.0	
29	火	雨滝豆腐は、国府町の雨滝で鳥取県産大豆と天然にがりをを使って作った、こだわりの豆腐です。味わって食べましょう。	ご飯		あじのフライ	雨滝豆腐のみそ汁 じゃがいもきんぴら	夏みかん ゼリー	あじ どうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう なつみかん	ごめ じゃがいも こむぎこ パンこ	ゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	666 760	26.3 28.8	323 342	2.1 2.5
30	水	あすきには、疲れた体を癒すビタミンや、サボニンという生活習慣病を予防する成分が含まれています。	大山小麦 抹茶 あすきパン		チキンの パン粉焼き	春キャベツのスープ 春雨サラダ		あすき とりにく ウィンナー ロースハム	ぎゅうにゅう	バジル にんじん まっちゃ	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン	パン じゃがいも こむぎこ パンこ じゃがいもでんぶん	はるさめ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	648 747	25.9 28.2	301 320	3.2 3.8
31	木	鳥取県の特産品のあご竹輪は、香ばしい香りと、かみごたえがあるのが特徴です。うま味たっぷりのすまし汁を味わってください。	ご飯		さわらの みそだれかけ	あご竹輪のすまし汁 こまつなのごま炒め		さわら あごちくわ どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	ごめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	604 720	26.1 30.9	381 413	2.3 2.6	

* 太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。

国府学校給食センター