



平成30年 6月 予定献立表

今月の給食目標

よくかんで食べよう



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 金	毎年6月は食育月間です。食事のあいさつを毎日・毎食欠かさずすることや、残さず食べることも食育です。食べることは、健康の体をつくるためにも大切な役割をはたしています。	ご飯		かぼちゃフライ	たまねぎのみそ汁 炒りどり		ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ	えだまめ	こめ	さとう	小学校 707	22.5	314	2.1
							とりにく			えのきたけ	ごぼう	れんこん	ごま				
4 月	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を保つことは、からだ全体の健康のためにも大切なことです。よくかんで、味わいながら食事をしましょう。	ご飯		かれいのから揚げ	沢煮椀		かれい	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	キャベツ	こめ	さとう	622	27	367	2.5
					こまつな		ごま炒め		さやえんどう	たけのこ	しめじ	しろねぎ	こむぎこ				
5 火	今日は、大伴家持生誕1300年を記念した万葉献立です。万葉の時代の食事は、雑穀や川魚、木の葉などを食べていたそうです。給食では、当時の食事を食べやすいようにアレンジしました。味わって食べてください。	黒米ご飯		やまめの塩焼き	万葉みそ汁	大豆	やまめ	だいず	にんじん	たまねぎ	まいたけ	こめ	くろまい	604	29	367	2.9
					ゆば		みそ	あぶらあげ		さつまあげ	えのきたけ	しろねぎ	たけのこ				
6 水	今日のパンには切込みをいれています。ウインナーをはさみ、ケチャップをかけてホットドッグを作ってみましょう。	カットパン		ウインナー	コンソメスープ	ケチャップ	ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	コーン	パン	じゃがいも	614	22.9	300	3.7
					フレンチサラダ		とりにく		だいず	にんじん	しめじ						
7 木	じゃがいもは、一年中出回っていますが、新じゃがは春から初夏にかけて収穫されてから、すぐ出荷されるじゃがいものことです。皮が薄く、水分が多いのが特徴です。	カリカリ 梅ご飯		いわしフライ	酒ノ津わかめのみそ汁		いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ	しょうが	こめ	パンこ	671	25.6	325	3.7
					新じゃがの そぼろあんかけ		わかめ			えのきたけ	うめ	じゃがいも	さとう				
8 金	梅がすっぱいのは、クエン酸によるものです。クエン酸は、疲労回復の効果や、食中毒を防ぐ効果があります。	ご飯		豚肉の	あめだま		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	だいこん	こめ	あぶら	550	25.2	299	2.2
				スタミナ炒め	雨漣ゆばのすまし汁		たこときゅうりの 梅肉和え		もやし	きゅうり	なし						
11 月	きぬさやは、えんどう豆が大きくなる前の若い時期に収穫したものです。旬の時期は、春から初夏にかけてで、今が食べごろとなります。	ご飯		さばの	きぬさやのみそ汁		さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	たまねぎ	こめ	あぶら	617	26.3	312	2.3
				しょうが焼き	牛肉とながいの カレー炒め		あぶらあげ		みそ	さやえんどう	さやいんげん						
12 火	あじは、味が良いことから「あじ」と呼ばれるようになったと言われています。うま味成分のイノシンサンが多く含まれています。	ご飯		若鶏肉の照り焼き	あじのつみれ汁		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	しろねぎ	こめ	あぶら	633	29.9	296	2.8
				切干大根のきんぎょ	きんぎょ		えのきたけ			えだまめ	きりぼしだいこん						
13 水	今日の献立は、明日から開幕する2018年ワールドカップにちなんで、開催国のロシア料理です。給食を食べながら、選手達を応援しましょう。	黒糖パン		ピロシキ	ボルシチ	ロシアティー ムース	ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト	にんにく	しめじ	パン	さとう	819	23.3	435	3.5
				オリビエサラダ	たまご		ハム		たまねぎ	きゅうり	しょうが						
14 木	金時豆の「金時」とは「赤いもの」という意味があります。童話で有名な金太郎が赤い肌をしていたことから、名づけられたといわれています。	麦ご飯		白身魚フライの 梅ソースかけ	もずくのすまし汁		クロソイ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しろねぎ	こめ	パンこ	644	25.7	313	1.9
				金時豆の甘煮	もずく		きんとときまめ			うめ	こめこ						



平成30年 6月 予定献立表

今月の給食目標

よくかんで食べよう



国府学校給食センター

15	金	ぬたとは、みそ、酢、砂糖などをよく混ぜ合わせたタレのことです。今日は、わかめとイカをぬたといっしょに和えました。	ごはん		境港サーモンの塩焼き	筑前煮 わかめのぬた		サーモン とりにく いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん にら	たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ つきこんやく じゃがいも さとう	あぶら	602 716	30.9 36.5	302 318	2.3 2.7
18	月	今が旬をむかえるグリーンピースを、ごはんと一緒に炊いて豆ごはんを作りました。グリーンピースの甘みを感じながら味わって食べてください。	豆ごはん		わかめのかき揚げ 若鶏肉のから揚げ	わかめのすまし汁 キャベツの みそ炒め		とりにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく えのきたけ たけのこ グリーンピース	こめ こむぎこ じゃがいもでんぷん さとう	あぶら	646 723	24.9 27.8	316 335	2.7 3.4
19	火	毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、鳥取市で作られているおいしい食材を献立に取り入れています。今月の食材は河原町の「アスパラガス」です。	ごはん		はまちの みりん干し焼き	雨滝豆腐のみそ汁 アスパラガスの 塩こうじ炒め		はまち ベーコン どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ アスパラガシ えだまめ	こめ	あぶら	712 853	31.5 37.3	384 419	2.5 3.1
20	水	気温と湿度が高くなると、食中毒を引き起こす菌が増えやすくなります。食事の前には、石けんを使って手洗いをしっかりしましょう。	大山小麦 コッペパン		豚肉のケチャップ ソースかけ	マカロニスープ ジャーマンポテト		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	616 734	24.9 29.4	295 314	2.9 3.4
21	木	麦ごはんに入っている大麦は、食物繊維が多く含まれています。食物繊維は、腸のはたらきを活発にして、おなかの調子を整える働きがあります。	麦ごはん		いかフライ	チキンカレー 納豆サラダ		いか とりにく なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	エリンギ たまねぎ にんにく えだまめ	こめ パンこ おおむぎ こむぎこ じゃがいも じゃがいもでんぷん	あぶら カレールー ノンエッグマヨネーズ	742 875	26.5 30.2	331 348	2.5 3
22	金	しゅうまいは、ひき肉を小麦粉の皮で包み蒸した中国料理の点心です。点心は、ちょっとお腹がすいたときに食べる食べ物のことをいいます。	ごはん		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たまねぎ しょうが キャベツ ほししいたけ	こめ さとう パンこ ゼリー こむぎこ じゃがいもでんぷん	ごまあぶら	661 761	24.3 27	281 292	1.8 2
25	月	らっきょうには硫化アリルという、におい成分が含まれています。硫化アリルには、血液をサラサラにしたり、お腹の調子を整える働きがあります。	ごはん		若鶏肉のらっきょう ソースかけ	あご竹輪のすまし汁 しらたきの炒め物		とりにく あごちくわ どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	らっきょう たまねぎ しめじ キャベツ しろねぎ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいもでんぷん しらたき	ごまあぶら	603 714	25.4 29.4	282 292	2.2 2.6
26	火	給食にも登場することの多い「あご」はどんな魚か知っていますか？あごは、飛魚のことを言います。あごが落ちるほど、おいしいという意味で呼ばれるようになったと言われています。	ごはん		あごのかば焼き	豚じゃがみそ汁 ひじきの炒り煮		とびうお ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが まいたけ	こめ じゃがいも つきこんやく じゃがいもでんぷん	あぶら ごま さとう	586 678	26.5 29.1	326 346	2.5 2.9
27	水	トマトの赤色は、リコピンという栄養素です。リコピンには、血液の流れをよくしたり、がんなどの病気を予防する働きがあります。	大山小麦 コッペパン		オムレツ	トマトソース スパゲッティ 海そうサラダ		たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン スパゲッティ	あぶら ドレッシング	754 871	26.5 29.4	357 376	3.8 4.5
28	木	パンサンスーは中国語で『パン』は混ぜる、『サン』は三種類の材料、『スー』は平切りという意味があります。	発芽玄米 ごはん		酢豚	鳥取きくらげのスープ きゅうりしそ		ぶたにく どうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ らっきょう	こめ さとう げんまい じゃがいもでんぷん こむぎこ	あぶら	605 717	23.7 27.2	309 324	2.9 3.3
29	金	みそは、水につけておいた大豆を蒸して細かくつぶし、こうじを混ぜたものを、発酵・熟成させたものです。今日の給食にはみそだれにして、さわらにかけています。	ごはん		さわらの みそだれかけ	新じゃが煮 ほうれんそうの 煮びたし		さわら ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも つきこんやく さとう	あぶら ごまあぶら	620 739	25.6 30.3	330 352	2.2 2.5

* 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