



平成30年 10月 予定献立表

今月の給食目標

元気なからだをつくろう



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														
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	月	今日から10月がスタートしました。今月の給食目標は『元気なからだをつくろう』です。栄養バランスの良い1日3回の食事、運動で体力づくり、栄養、睡眠で生活リズムを整えることが大切です。	ご飯		さばの甘酢かけ	なめこのみそ汁 ひじきの炒り煮		さば 豆腐 あぶらあげ さつまあげ みそ	だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	なめこ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	小学校 637 中学校 758	25.9 31.1	350 381	2.4 3.0	
2	火	砂丘ながいもは、砂地で作られるため、肌がきれいで長くまっすぐなのが特徴の扁形果を代表する産物です。今日はすりおろしてお好み焼きにしました。	ご飯		砂丘ながいもの お好み焼き	もずくのすまし汁 はるさめの酢の物		するめいか しらすぼし とりにく ロースハム		ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん	もやし しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	しろねぎ だいこん こめ ながいも はるさめ こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	590 681	20.2 22.6	293 307	1.9 2.3	
3	水	きのこにはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。また、がんを予防する効果があることでも注目されています。今日は、手作りのハンバーグにたっぷりきのこが入ったソースをかけました。	大山小麦 コッペパン		ハンバーグの きのこソースかけ	いろいろスープ フルーツミックス		ぶたにく ぎゅうにく どうにゅう どうぶ	ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん コーン	セロリ もも パイン みかん	パン パンこ しらたまもち	あぶら	699 833	27.6 32.4	309 327	3.2 3.8
4	木	ほうれんそうは、ビタミンや鉄を多く含む栄養たっぷりの野菜です。原産地は西アジアのペルシャで、中国から日本に伝わりました。ほうれんそうの「ほうれん」は中国語でペルシャという意味です。	ご飯		スタミナ納豆	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうの おかか煮		とりにく なっとう あぶらあげ かつおぶし	みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ えのきたけ もやし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	621 751	28.5 34.1	312 337	2.5 3.0	
9	火	チリコンカン、アメリカ、メキシコの郷土料理です。肉と豆をチリ風味でスパイスに煮込んだ料理です。よく噛んで食べてください。	ご飯		チリコンカン	きのこのスープ シェビーチェ		ぎゅうにく だいず とりにく するめいか	ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ ほししいたけ	エリンギ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	613 728	25.3 29.4	318 339	2.3 2.5
10	水	オムレツとは、ときほぐした卵を塩・こしょうで調味し、炒めたたまねぎなどを卵でうすく包んで焼いたものです。卵は、からだを作るたんぱく質が多く含まれています。	大山小麦 コッペパン		オムレツ	ビーフシチュー 大豆のサラダ		たまご ぎゅうにく だいず		ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	691 809	29.4 32.2	311 332	2.0 2.7	
11	木	利休汁とは、ねりごまの入ったみそ汁です。名前の由来は、お茶で有名な、干利休がごまを好んでよく料理に使っていたことからきています。	あかね ご飯		はまちの レモン焼き	利休汁 まいたけきんぴら		はまち とりにく さつまあげ みそ		ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん まいたけ ごぼう レモン	こめ じゃがいも つきこんにやく さとう	ごま あぶら ごまあぶら	593 671	25.0 27.2	300 316	2.6 3.0	
12	金	豆腐を作るときにできるおからは、大豆の皮や胚芽がたっぷり入っているため、お腹をきれいにする働きがある食物繊維を多く含んでいます。	ご飯		はたはたの から揚げ	なすのみそ汁 おからの炒り煮		はたはた 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	なす たまねぎ えのきたけ しろねぎ ほししいたけ	ごぼう	こめ さとう つきこんにやく こむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら	621 720	22.9 25.1	299 314	2.5 2.9
15	月	牛乳は、給食に毎日登場します。カルシウムを多く含む食品です。カルシウムをしっかりとり、好き嫌いをなく食べることで丈夫なほねを作ることができます。	ご飯		フランクフルト	チキンカレー 梅のサラダ		フランクフルト とりにく しらすぼし		ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ なす にんにく	きゅうり キャベツ なし うめ	こめ さとう じゃがいも	カレールー あぶら	694 804	24.6 27.9	314 334	1.7 1.9
16	火	今日は小学1年生の国語で学習する「サラダでけんき」に出てくるりっちゃんサラダです。お話の内容を思い出しながら食べてください。	ご飯		しいらの甘露煮	豚じゃがみそ汁 りっちゃんサラダ		しいら ぶたにく ロースハム かつおぶし みそ		ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト	しょうが えだまめ だいこん ごぼう	しろねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう じゃがいも つきこんにやく じゃがいもでんぷん	ごま あぶら	633 746	26.3 30.7	291 304	2.1 2.5



平成30年 10月 予定献立表

今月の給食目標

元気なからだをつくろう



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	2群	3群					4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					
17 水	しょうがの辛さは『ジンゲロール』という栄養素です。血液の巡りをよくして、体を温める効果があります。今日はキャベツとしょうがを炒めたキャベツのジンジャーソテーです。	大山小麦 コッペパン		豚肉の 梨ソースかけ	さつまいもの 豆乳ポタージュ キャベツの ジンジャーソテー		ぶたにく とりにく どうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ エリンギ グリーンピース	なし しょうが	パン さつまいも	あぶら	小学校 605 中学校 721	25.9 30.7	353 381	3.0 3.5
18 木	金時豆の旬は9月から11月です。たんぱく質、食物繊維や、鉄分、ビタミン、カルシウムを多く含む、おなかの調子を整えたり、がんを予防するとされています。	麦ご飯		すとり鶏の砂丘めぐり	いわしのつみれ汁 金時豆		とりにく いわし みそ ぎんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ しめじ らっきょう	だいこん えのきたけ ごぼう	こめ さとう おおむぎ じゃがいもでんぶ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	678 814	26.2 30.6	294 313	2.4 3.0
19 金	今日は毎月19日のとっとりふるさと探検献立です。今月の食材は、かれいで、鳥取県はかれの消費量が全国トップクラスで、給食でも馴染みが深い魚です。味わって食べて下さい。	ご飯		かれいのから揚げ	ふのすまし汁 根菜炒め		かれい かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ほししいたけ れんこん	こめ さとう さといも やきふ こむぎこ じゃがいもでんぶ つきこんにやく	あぶら	692 727	28.9 31.8	329 339	2.8 3.0	
22 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 カレー揚げ	白ねぎのスープ ジャーマンポテト		とりにく うおそうめん ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ コーン	しろねぎ えだまめ	こめ じゃがいも こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	699 834	25.1 29.3	269 279	2.2 2.8
23 火	たまごには、体の中で血や肉になるたんぱく質や鉄質を予防する鉄を含まれています。特に、たまごのたんぱく質はたいへん優れていることから『たんぱく質の王様』とも呼ばれています。	ご飯		厚焼きたまご	肉じゃがさつま 芋わかめ和え		たまご ぶたにく ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ ちやし	こめ さとう じゃがいも つきこんにやく さつまいも	あぶら	627 729	22.9 25.7	307 324	2.4 2.7	
24 水	チャンポンメンには、豚肉、いか、なると、にんじん、もやし、たまねぎなどいろいろな食材が入っています。よく噛んで食べましょう。	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	チャンポンメン 酒ノ津わかめサラダ		たら(しゅうまい) ぶたにく するめいか なるとまき いとがまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし コーン キャベツ	えだまめ	パン ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	638 734	23.1 25.8	324 342	2.7 3.2
25 木	ごまはとても小さい粒ですが、体を若々しく保つビタミンEを多く含んでいます。今日は体に良い栄養がたくさん詰まっているごまを、こまつなと炒めました。ごまの風味も味わって食べてください。	ご飯		豚肉の 甘酢あんかけ	雨滝豆腐のすまし汁 こまつな ごま炒め	梨 (国府東小、 菅・鯉学校 福部未来学園)	ぶたにく かまぼこ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	えだまめ たまねぎ えのきたけ キャベツ	なし	こめ さとう こむぎこ じゃがいもでんぶ	ごま あぶら	685 784	29.5 32.3	367 396	3.1 3.3
26 金	万葉みそ汁は、国府町で収穫された、たまねぎ、ゆば、豆乳、まいたけの入ったみそ汁です。国府の恵みに感謝していただきましょう。	ご飯		さんまの おろしかけ	万葉みそ汁 炒りどり	梨 (宮ノ下小、 国府中)	さんま ぎゅうにく どうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん まいたけ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	れんこん ごぼう なし レモン	こめ つきこんにやく さとう	あぶら	697 791	27.6 30.4	306 322	2.3 2.8
29 月	さけは身の色が赤く見えるため、赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。アスタキサンチンという赤い色素が含まれているエサを食べるため赤い色をしています。	きのこ ご飯		さけの塩焼き	さといものみそ汁 ほうれんそうの のり酢和え		とりにく さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	しめじ エリンギ ほししいたけ だいこん	キャベツ	こめ さといも さとう	ごま	569 644	27.4 31.8	329 352	2.5 3.1
30 火	大学いもは油でカリカリに揚げ、甘い蜜を合わせて作ります。昔、大学前で売られていたことから大学いもという名前がついたと言われています。	ご飯		豚キムチ	わかめスープ 大学いも		ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい しろねぎ たまねぎ	コーン もやし	こめ さつまいも さとう	ごま ごまあぶら あぶら	673 793	21.5 24.6	330 354	2.7 3.1
31 水	今日の給食は世界三大料理のひとつ「フランス料理」です。グルタンは、表面を焼いて焦げ目をつけた料理の意味です。白ねぎと日本海のたらを入れて	クロワッサン		白ねぎとたらの グラタン	ポトフ フレンチサラダ		たら ウイナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ だいこん	コーン キャベツ	クロワッサン じゃがいも	バター ドレッシング	645 743	24.0 27.0	324 342	3.3 3.9

*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