



# 平成30年 11月 予定献立表



今月の給食目標

たいせつ  
食べものを大切にしよう！



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	今月の目標は、「食べ物を大切にしよう！」です。日本の国全体で、食べ物を約1/3捨てています。大切な食料に感謝していただきましょう。	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	もずくスープ ツナの さっぱり和え		ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	しろねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	小学校 556	20.8	293	2.7
2	金	鳥取県近海で水揚げされたいわしを団子にし、白ねぎと甘酢でからめました。いわしは、たんぱく質が多く血や肉になる食べ物です。	ご飯		いわし団子と 白ねぎの甘酢 あんがらめ	きのこ汁 炒りどり		いわし とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しろねぎ しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ	れんこん なめこ ごぼう えだまめ	こめ さとう こんにやく じゃがいもでんぶ	あぶら	614 729	23.6 27.8	313 335	2.4 2.9
5	月	豆乳は、大豆のたんぱく質やカルシウム、鉄、ビタミンB、Eが多くふくまれています。	ご飯		春巻き	八宝菜 豆乳フルーツ杏仁		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	しょうが たまねぎ しいたけ もも	キャベツ たけのこ パイン	こめ さとう こむぎこ(はるまき) ホールゼリー じゃがいもでんぶ	あぶら こまあぶら	715 821	22.2 25.0	342 363	1.5 1.7
6	火	砂丘ながいものは、鳥取県中部で栽培されたものです。消化もよく、「山のうなぎ」といわれるほど栄養価の高い食品です。	ご飯		平つくね	砂丘ながいもの みそ汁 切干大根の含め煮		ぶたにく とりにく(ひらつくね) あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	ほしだいこん えだまめ たまねぎ		こめ ながいも さとう	あぶら	623 743	21.7 25.1	319 339	2.0 2.4
7	水	さつまいもは、食物繊維やビタミンCが多く含まれていて、肌の健康に効果があります。今日は、サラダにしています。	大山小麦 コッペパン		タンダー チキン	ABCスープ スイートポテト サラダ		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゃべつ コーン きゅうり		パン さつまいも マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ	660 793	23.3 27.0	310 331	2.6 3.1
8	木	しょうがは、血液のめぐりを良くし体を温める働きがあります。旬の新しょうがを入れてご飯を作りました。	新しょうが そぼろご飯		しいら フライ	雨滝豆腐の すまし汁 こまつなと油揚げ の炒め物		とりにく しいら とうふ 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 えのきたけ キャベツ		こめ パンこ さとう ふ	あぶら	598 714	25.7 29.9	371 399	2.3 2.8
9	金	さんまは、秋が旬の魚です。EPAやDHAが多く含まれていて、頭を良くする働きがあります。	ご飯		さんまの おろしかけ	豚汁 五目ひじき		さんま ぶたにく さつまいも だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	だいこん ごぼう しめじ しろねぎ しいたけ		こめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	691 798	28.2 31.4	335 358	2.5 3.0
12	月	福部のお宝ご飯は、福部産のらっきょうと数種類の野菜を入れて考えられたつけものにご飯を混ぜたものです。福部の恵みを味わってください。	福部の お宝ご飯		若鶏肉の 白ねぎだれかけ	あご竹輪のすまし汁 おかか和え		とりにく ぶたにく あごちくわ とうふ かつお	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	だいこん らっきょう しろねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ		こめ さとう こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら こまあぶら こま	634 768	26.3 30.8	311 330	3.0 3.7
13	火	じゃぶ煮は、鳥取の郷土料理の一つです。祭りや正月など人が集まるときに、ごちそうとしてふるまわれます。うぐい(魚)を使うこともあります。	ご飯		鮭の塩焼き	じゃがいものみそ汁 じゃぶ煮		さけ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しいたけ しろねぎ ごぼう		こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	569 678	26.0 31.0	296 314	2.3 2.8
14	水	今日のきのこソースには、鳥取県産のエリンギ、しめじ、まいたけが入っています。きのこには、血液をさらさらにしたり、免疫力を高める成分が含まれています。	大山小麦 コッペパン		オムレツの きのこソースかけ	はくさいスープ ジャーマンながいも	りんご ジャム	たまご とうふ(にくだんご) とりにく(にくだんご) ぶたにく(にくだんご) ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	エリンギ しめじ まいたけ はくさい チンゲンサイ	にんにく たまねぎ りんご	パン ながいも ジャム	あぶら	597 696	23 25.8	395 426	3.7 4.3

\*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。



# 平成30年 11月 予定献立表



今月の給食目標

た たいせつ  
食べものを大切にしよう！



国府学校給食センター

15	木	豆腐竹輪は、鳥取県東部の郷土料理です。魚のすり身に豆腐を混ぜて作ったものです。1648年に鳥取藩主の池田光仲が、魚の代わりに豆腐を食べようとするのがきっかけといわれています。	ご飯		豆腐竹輪の磯辺揚げ	いもこん鍋 国府まいたけ きんぴら		とうもろこちくわ さつまいも	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん	だいこん おろし ごぼう れんこん	こめ さといも こんにやく こむぎこ こめこ さとう	あぶら	604 760	22.8 28.0	314 335	2.6 4.4
16	金	りんごには、食物繊維やビタミンが多く含まれていて、胃腸の働きを良くし、疲れを取り除く働きがあります。	麦ご飯		肉みそ納豆	ぶきよせ汁 干草和え	りんご (福部・国府)	なつとう ぶたにく うおそうめん ローズハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが しめじ もやし りんご	こめ むぎ ふ さとう	あぶら こまあぶら	645 765	27.7 32.4	327 345	2.3 2.8
19	月	毎月19日は、とっとりふるさと探検の日です。今月は、賞露の「さつまいも」です。食物繊維やビタミンCを多く含む、胃腸を整える働きがあります。	ご飯		はたはたのから揚げ	さつまいものみそ汁 福部砂丘 らっきょう和え		はたはた かきほこ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ しらねぎ らっきょう	こめ さつまいも じゃがいも でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	628 726	22.0 24.3	298 314	2.6 3.0
20	火	にんじんには、カロテンが多く含まれています。カロテンはからだの中で、ビタミンAに変わり、皮膚や髪の毛、のどの健康を守る働きがあります。	ご飯		さばのみそ煮	鶏つみれ汁 にんじんのごま炒め		さば とりにく とうも ちくわ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが しいたけ はくさい れんこん こんにやく	こめ さとう こんにやく じゃがいも でんぶ	あぶら こま	656 749	27.3 30.2	294 306	2.5 3.0
21	水	ビーンズサラダには、「大豆」が入っています。大豆は、畑の肉と言われるほどたんぱく質が多く含まれています。みそ、納豆、しょうゆなどに加工されます。	大山小麦 コッパン		若鶏肉の照り焼き	はくさいシチュー ビーンズサラダ	りんご (国府東・宮 川 言・豊)	とりにく ほたてがい ベーコン だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ しめじ はくさい りんご レッドキャベツ	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング ンチュール	760 887	25.7 29.7	317 330	3.9 4.5
22	木	わかめは、カルシウムやミネラル、食物繊維が多く含まれています。からだの調子を整える働きがあります。	ご飯		豚肉の野菜炒め	酒ノ津わかめスープ 大学いも		ぶたにく かきほこ とうも みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし にんにく なし	こめ さつまいも さとう	あぶら こまあぶら こま	678 801	20.9 24.0	325 344	2.7 3.1
26	月	花野菜カレーには、鳥取県産のプロッコリーが入っています。ビタミン、ミネラルが多く含まれています。つぼみだけでなく、茎や葉にも栄養が多く含まれています。	麦ご飯		菓コロッケ	花野菜カレー キャベツのソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん プロッコリー カリフラワー ほうれんそう	たまねぎ にんにく なし キャベツ コーン	こめ じゃがいも さつまいも (コロッケ) くり(コロッケ)	あぶら カレールー	721 889	20.7 24.3	338 366	2.8 3.2
27	火	白和えとは、豆腐を白ごま、白みそとすって調味したものです。ほうれんそう、にんじん、しめじ、こんにやくを入れ和えました。	ご飯		はまちの照り焼き	かに汁 ほうれんそうの 白和え		はまち かに とうも みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい しらねぎ しめじ	こめ しらたき	あぶら こま	608 701	27.1 30.0	367 397	2.4 2.9
28	水	8のつく日は、かみかみ献立の日です。よく噛めるように、サラダに玄米を入れました。30回を目標に噛みましょう。	大山小麦全粒 粉 コッパン		チリコンカン	いかだんごスープ かみかみサラダ		だいず いか ぶたにく	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 はくさい キャベツ	パン げんまい	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	582 706	22.7 27.8	331 360	3.0 3.6
29	木	チンゲンサイは、カロテンを多く含むんでいて、風邪の予防に役立ちます。油でいためると吸収力がアップします。	ご飯		ますの塩焼き	肉じゃが チンゲンサイの じゃこ炒め		ます ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら こまあぶら	623 744	25.5 27.8	331 360	3.0 3.6
30	金	卵は、たんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミンなど多くの栄養素が含まれている食品です。料理も簡単にすることができます。	ご飯		豚肉の ごまがらめ	かきたま汁 はくさいの かきめ煮		ぶたにく たまご とうも あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう じゃがいも でんぶ	あぶら こまあぶら こま	690 827	29.0 35.2	377 415	1.9 2.2

\*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