



# 平成31年 2月 予定献立表



今月の給食目標

## 食事と健康のかかわりを知ろう



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					
1	金	2月3日は、節分です。節分には、1年の厄よけを願いながら、豆まきをする風習があります。自分の年齢よりも1個多く豆を食べます。	手巻きご飯		手巻きご飯の具 (ウインナー・ 梅びしお・たくあん・ 手巻きのり)	ふのすまし汁 またけきんぴら	節分豆	ウインナー とうもろこし さつまいも だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	うめ しろねぎ たくあん たまねぎ えのきたけ	しろねぎ かぼちゃ ごぼう	ごめ ふ こんにやく さとう	ごま あぶら	小学校 717 中学校 828	23.7 25.9	300 312	3.4 4.2
4	月	けんちん汁は、大根、にんじん、ごぼう、里芋、こんにやくをごま油で炒め、汁を加えて煮込みしょうゆで味を調えたすまし汁です。	ご飯		はたはたのから揚げ	けんちん汁 ひじきの炒め煮		はたはた とうもろこし さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えだまめ	ごめ さとう さといも こんにやく じゃがいもでんぶ	あぶら ごまあぶら	579 679	21.4 24.0	308 333	2.3 2.7	
5	火	いよかんは、四国の愛媛県で多く作られています。愛媛県が伊予の国と呼ばれていたことにちなんで名づけられました。	ご飯		若鶏肉の 白ねぎソースかけ	じゃがいものみそ汁 おからの炒り煮	いよかん	とりにく あぶらあげ ちくわ おから	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねぎ いよかん たまねぎ ごぼう しいたけ	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	688 810	25.9 29.7	328 348	2.8 3.3	
6	水	ごぼうは、11月～2月が旬の野菜です。食物繊維が多く含まれ便秘やがんを予防する働きがあるとされています。	大山小麦 キャロット パン		かぼちゃフライ	ポークビーンズ ごぼうサラダ		ぶたにく（フライ） だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ（フライ） にんじん パセリ	だいこん しめじ ごぼう たまねぎ（フライ）	コーン キャベツ	パン パンこ（フライ） こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	732 856	22.4 25.6	330 352	3.0 3.6
7	木	すき焼きは、肉や他の食材を浅い鉄なべで焼いたり煮たりして調理する日本の料理です。今日は、10種類の肉や地元野菜が入っています。	黒米ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	すき焼き はりはり和え		さわら ぶたにく ぎゅうにく とうもろこし	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ しろねぎ たまねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん	ごめ くろまい しらたき さとう	あぶら	630 716	30.4 33.1	350 373	2.6 3.0	
8	金	ホイコーローは、中国の四川料理の一つです。豚肉とキャベツ、しょうが、ねぎなどの野菜と炒めたものです。	ご飯		ホイコーロー	チンゲンサイの スープ 大芋いも		ぶたにく かき揚げ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ えのき はくさい	ごめ さとう さつまいも じゃがいもでんぶ	あぶら	638 756	21.6 24.6	306 322	2.3 2.7	
12	火	キムチは、白菜などの野菜と塩・唐辛子・魚介塩辛・ニンニクなどを主に使用したつけものです。もともとは、朝鮮半島の保存食です。	ご飯		あじフライ	たまご入り もずくスープ 豚キムチ		あじ（フライ） たまご とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ にんにく	はくさい ごめ さとう パンこ（フライ）	ごま あぶら ごまあぶら	622 722	27.1 30.5	300 315	2.3 2.7	
13	水	バレンタインデーにちなんで、チョコクリームをつけました。チョコは、カカオから作られていて、ポリフェノールや食物繊維、ミネラルを多く含むみずみずしいです。	大山小麦 コッパン		ハートコロッケ	クリーム スパゲッティ ブロッコリーの コンソメ煮	チョコ クリーム	ぶたにく（コロッケ） とりにく（コロッケ） ベーコン ほたて とうもろこし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい カリフラワー	キャベツ	スパゲッティ パン チョコレート じゃがいも（コロッケ） パンこ（コロッケ）	あぶら シチュールー	856 982	23.1 26.8	433 453	3.4 4.1
14	木	麦は、食物繊維が多く便秘を予防します。また、カルシウムもお米の3倍も多く含まれています。	麦ご飯		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	しょうが しいたけ みかん たまねぎ たけのこ	しいたけ みかん パイ なし	ごめ だんご おおむぎ さとう じゃがいもでんぶ	ごまあぶら あぶら	704 811	22.8 25.4	294 304	1.7 1.9
15	金	食べ物は、すべて生き物です。私たちは、魚や肉、米、野菜など動物や植物の大切な命をいただいています。好き嫌いせず、ひとくち、ひとくち、よく味わい食べ物に感謝していただきましょう。	ご飯		信田煮	豚じゃがみそ汁 たこの酢の物	味のり	あぶらあげ（しのだに） とりにく（しのだに） ぶたにく みそ たこ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ たまねぎ（しのだに）	ごめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	620 712	24.1 26.5	329 348	2.6 3.0	

\*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31年 2月 予定献立表



今月の給食目標

## 食事と健康のかかわりを知ろう



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 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	月	国府町産のまいたけを入れたご飯にしました。まいたけは免疫力をあげ、骨や歯を丈夫にしたり、血液をさらさらにする効果があると言われています。	まいたけ ご飯		若鶏肉の から揚げ	竹輪のすまし汁 五目煮豆		あぶらあげ とりにく さつせあげ ちくわ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きんぴら たまねぎ しょうが しろねぎ にんにく れんこん えのきたけ	こめ こんにやく こむぎこ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	680 815	28.9 34.1	320 341	3.0 3.7
19	火	毎月19日は、とっとりふるさと探検の日です。今月は、賀露の「親がに」です。松葉がにのメスのことを親ガニといっています。	ご飯		はまちの しょうが焼き	かに汁 だいこんの べっこう煮	はまち かつおぶし かに みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん はくさい しろねぎ	こめ さとう	あぶら	619 737	29.3 34.5	308 328	2.8 3.2	
20	水	にんじんは、毎日のように学校給食にでています。その秘密は、色がきれいで、食物繊維が多い、カロテンが多く、自や皮膚に良い働きがあることです。	揚げパン （小学校・音・ 鶴） 大山がま コッパン （中学校）		フランクフルト	はくさいスープ キャロットサラダ	だいす（きなこ） フランクフルト かき揚げ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ だいこん コーン	パン さとう	あぶら ドレッシング	643 692	23.5 26.8	320 337	4.0 4.8	
21	木	冬野菜カレーは、ほうれんそう、にんじんが入っています。ほうれんそうには、ビタミンC、鉄分が多く、血液を作るのに必要な栄養が多く含まれています。	麦ご飯		たまごの ベーコン巻き	冬野菜カレー らっちゃんサラダ	たまご ベーコン とりにく かき揚げ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ なし にんにく らっきょう キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールー	722 817	26.9 25.2	319 335	3.3 4.0	
22	金	境港で水揚げされたいわしを使ったメンチカツです。いわしは、DHAやEPAが豊富にふくまれていて、脳のはたらきを良くすると言われています。	ご飯		いわしのメンチカツ	こまつなのみそ汁 豚肉とはくさいの 炒め煮	いわし（メンチカツ） どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ にんにく	こめ ばんこ（メンチカツ） さとう	あぶら ごまあぶら ごま	676 768	25.6 28.3	394 426	2.4 2.7	
25	月	しょうがには「ショウガオール」が含まれていて、血液の流れを良くしたり、血液サラサラの効果があります。	ご飯		ココロステーキ	ジンジャースープ 根菜のケチャップ煮	ぶたにく みそ だいす とりにく（にくだんご） とうふ（にくだんご）	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく れんこん はくさい しろねぎ しょうが たまねぎ	こめ じゃがいもでんぶ さとう ながいも	あぶら	647 762	27.6 31.8	306 320	2.6 3.0	
26	火	シュークリームのシューはキャベツの意味です。形がにていることから言われるようになりました。中にクリームを詰めた洋菓子です。	ご飯		さけの ちゃんちゃん焼き	酒ノ津わかめの すまし汁 キャベツのツナ和え	シュー クリーム	さけ みそ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし キャベツ しろねぎ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう シュークリーム	ノンエッグマヨネーズ	671 764	26.5 28.4	335 350	2.2 2.5
27	水	大豆は、畑の肉と呼ばれるくらいたんぱく質と脂質が豊富です。ビタミン、ミネラルも含み、五大栄養素がすべてバランス良く含まれています。	揚げパン コッパン （小学校・音・ 鶴） 揚げパン （中学校）		キャベツ入り 平つくね	ポトフ 大豆サラダ	とりにく（つくね） ぶたにく（つくね） ウインナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん しろねぎ えだまめ	パン さとう じゃがいも	ごまドレッシング あぶら	669 852	23.8 27.7	351 383	2.9 3.4	
28	木	今日は8のつく日「かみかみ献立」の日です。かみごたえのある食品を食べ、30回かむと良いと言われています。	麦ご飯		かみかみ かみかみ 甘酢あんかけ	厚揚げとさといもの みそ汁 チンゲンサイの ピリ辛炒め	かみかみ あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん しろねぎ キャベツ はくさい	こめ さとう おおむぎ さといも こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら ごまあぶら	631 722	27.5 29.7	381 400	3.2 3.5	

\*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