



平成31年 3月 予定献立表

今月の給食目標

ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう



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 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	金	3月3日は、ひなまつりです。鳥取市では、おいりを食べる習慣があります。おいりは、お米をいったものを、砂糖でからめたものです。今日のおいりは、おうぎの皇のおいりです。	ちらしずし		さわらの西京焼き	あさりのすまし汁 菜の花和え	おいり	でんぷ みそ さわら あさり かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん なばな	しいたけ たまねぎ れんこん キャベツ たけのこ もやし しろねぎ しょうが えのきたけ	ごめ おいり さとう	ごま	小学校 629 中学校 738	24.5 28.7	298 315	3.6 4.1
4	月	手づくりハンバーグは、国府給食センターで作られるハンバーグです。鳥取県産の牛肉・豚肉・たまねぎなどが入っている人気メニューです。	ご飯		手作り ハンバーグ	押し麦のスープ にんじんさんぴら		ぎゅうにく ちくわ ぶたにく とうにゅう とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン だいこん れんこん	ごめ おおむぎ パンこ こんにやく さとう じゃがいもでんぷん	ごま あぶら	660 777	24.2 27.7	291 304	2.4 3.1
5	火	中学生の卒業お祝い献立です。卒業してから、給食を思い出して、パランスの良い食事を食べて健康に過ごしてほしいです。	赤飯 (ごま塩)		若鶏肉の から揚げ	なめこ汁 福部砂丘 らっきょう和え	お祝い デザート (中学校)	あずき とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ らっきょう にんにく キャベツ だいこん きゅうり しょうが しろねぎ	ごめ ケーキ もちごめ こむぎこ じゃがいもでんぷん	ごま あぶら	630 880	24.4 30.3	282 301	2.3 3.0
6	水	白ねぎグラタンは、国府給食センターでホワイトソースをつくり、チーズをのせて焼いたものです。	大山小麦 コッパン		白ねぎ グラタン	肉団子スープ ブロッコリーの コンソメ煮	いちご ジャム	たら ぶたにく(だんご) とりにく(だんご)	ぎゅうにゅう チーズ バター	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	しろねぎ キャベツ はくさい コーン いちご たまねぎ しめじ	パン じゃがいも パンこ さとう	640 754	23.6 26.9	358 383	3.9 4.6	
7	木	キムタクご飯は、キムチとたくあんの入った混ぜご飯です。長野県の学校給食が発生です。	キムタク ご飯		ますの 香草焼き	貝だくさん汁 金時豆の 含め煮		ぶたにく ます とりにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	はくさい だいこん ごぼう しろねぎ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら	623 850	29.5 34.8	303 320	2.4 3.0
8	金	中学校3年生は、最後の給食になります。国府まいたけを入れて、カレーを作りました。まいたけは、免疫力がアップしがんを予防します。血液をさらさらにし、便秘を予防する効果があります。	麦ご飯		皇のコロッケ	国府まいたけ カレー 納豆サラダ		ぶたにく(コロッケ) とりにく だいず なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	まいたけ たまねぎ キャベツ にんにく なし	ごめ おおむぎ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら カレールー ノンエッグマヨネーズ	722 774	43.0 50.2	294 307	2.7 3.1
11	月	今日は、いわしのつみれ汁です。いわしは、たんぱく質、カルシウム、鉄分がたくさんふくまれ、ビタミンDも同時にふくまれているため、いわしだけで、丈夫な骨や身体を作る優秀な食品です。	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	つみれ汁 酒ノ津わかめの サラダ		とりにく いわし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	しょうが にんにく だいこん ごぼう きゅうり	ごめ はるさめ さとう じゃがいもでんぷん	ドレッシング	652 770	27.9 32.1	297 310	2.7 3.2

*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

