



平成31年度 4月 予定献立表



今月の給食目標

きゅうしょく たの た
給 食 を 楽 し く 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					
10	水	平成31年度の初めての給食です。 時間を守り、決まりよく、準備をして 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをして食べましょう。	大山小麦 花型 パン		ウインナーの トマトソースかけ	いろいろ ポタージュ 春キャベツの サラダ		ウインナー ベーコン ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり グリーンピース	パン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら シチュールー	小学校 703	21.9	293	3.5	
														中学校 802	24.2	309	4.1	
11	木	入学・お祝い献立です。赤飯はお祝いに食べる料理です。国府産のお米と鳥取市産のもち米に小豆を入れていただきました。	赤飯		さわらの 西京焼き	桜ふのすまし汁 切干大根の 含め煮	お祝い デザート	あずき さわら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ しろねぎ だいこん えだまめ	こめ もちごめ さとう ふ ゼリー	あぶら	808	30.8	328	3.6	
														894	35.0	348	4.5	
12	金	福部砂丘らっきょうを入れてサラダを作りました。福部は、「らっきょう」の生産がさかんで、100年以上の歴史があります。	ご飯		するめいか フライ	とっとりっ子カレー 福部砂丘らっきょうで 元気サラダ		いか ぎゅうにく とうふちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり らっきょう	なし	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも じゃがいもでんぶん さとう	あぶら カレールー	683	38.2	280	2.8
														797	44.6	290	3.4	
15	月	わさびは、辛味のある食品です。わさびは、葉わさびも食べることができます。3月～4月の今が旬です。	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	あじのつみれ汁 わさびマヨネーズ 和え		とりにく あじ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ごぼう えのきたけ しろねぎ	キャベツ もやし	こめ さとう じゃがいもでんぶん	ノンエッグマヨネーズ	663	28.7	278	2.5
														792	33.5	287	2.9	
16	火	大山おこわは、もち米と鶏肉、にんじん、ごぼう、しいたけなどをだし汁を入れて作る料理で、鳥取県西部の郷土料理です。	大山おこわ		かれいの から揚げ	雨滝豆腐の すまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく かれい とうふ かまぼこ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう わらび えのきたけ だけのこ たまねぎ	しめじ	こめ もちごめ こむぎこ じゃがいもでんぶん こんにゃく さとう	あぶら	565	25.4	343	3.0
														650	27.9	370	3.3	
17	水	手づくりハンバーグは、鳥取県産の牛肉、豚肉、雨滝豆腐を入れ、国府給食センターで作るハンバーグです。	大山小麦 丸型パン		手づくりハンバーグの バーベキュー ソースかけ	押し麦のスープ キャベツのソテー		ぎゅうにく 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 ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ しろねぎ しめじ	なし キャベツ コーン エリンギ	パン パンこ さとう じゃがいも おおむぎ	あぶら	683	28.8	372.	4.0
														818	34.0	410	4.6	
18	木	食事をするときの姿勢は、どうなっていますか？ひじをつかないで、背筋をのばし、足もまっすぐむいていますか。正しい姿勢で食事をしましょう。	ご飯		ぎょうざ	ハ宝菜 フルーツミックス		とりにく（ぎょうざ） ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	にら（ぎょうざ） しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ だけのこ パイン	こめ こむぎこ（ぎょうざ） じゃがいもでんぶん さとう ゼリー	あぶら	664	22.9	292	1.5	
														760	25.4	299	1.7	

*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があります。ご承知おきください。

国府学校給食センター



平成31年度 4月 予定献立表



今月の給食目標

きゅうしょく たの 給 食 を 楽 し く 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　　へ　　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				
19	金	国府町産のまいたけを入れてまいたけきんぴらを作りました。まいたけは、国府町の山本きのこ園さんで作られたものです。	ご飯		うの花コロッケ	真だくさん汁 まいたけきんぴら	のり佃煮	おから（コロッケ） とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじきのり	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ もやし しょうが まいたけ ごぼう	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	小学校 618 中学校 759	22.2 26.5	317 339	2.3 2.8
22	月	はまちは、日本海近海で水揚げされた魚です。はまちは、大きくなるとめじろ、そしてぶりの順に名前が変わる出世魚といわれています。	麦ご飯		はまちのしょうが焼き	肉じゃが 金時豆の甘煮		はまち ぶたにく ぎんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	729 867	31.6 36.9	308 320	1.8 2.2
23	火	鳥取市が世界リレー大会の事前キャンプで、ジャマイカの世界陸上陸上チームを受け入れることにちなんで、ジャマイカ料理にしました。	ご飯		ジャークチキン	アイタルスープ ジャマイカ サラダ		とりにく ぎゅうにく いんげんまめ くろまめ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが キャベツ グリーンピース	こめ さつまいも さとう	オリーブあぶら あぶら	680 809	24.7 29.1	281 295	2.2 2.5
24	水	大山小麦コッペパンは、大山近郊の鳥取県産の小麦を使って焼いたコッペパンです。今年度から、減塩パンになっています。	大山小麦 コッペパン		豚肉の二十世紀梨 ソースかけ	豆腐団子のスープ ポテトサラダ		ぶたにく とりにく（ミートボール） とうふ（ミートボール） ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン なし	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	637 765	25.3 30.0	336 361	3.0 3.6
25	木	福部のお宝ご飯は、福部のらっきょうや野菜の砂まづけの入ったご飯です。福部の恵みに感謝していただきましょう。	福部の お宝ご飯		はたはたの から揚げ	若竹汁 こまつなの ごま炒め		ぶたにく はたはた かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん こまつな	だいこん らっきょう しょうが えのきたけ しろねぎ だけのこ	こめ じゃがいもでんぶん さとう	ごま あぶら	607 702	25.4 27.7	372 401	3.1 3.8
26	金	キャベツは、ビタミンCやキャベジンを含んでいます。キャベジンは、胃や十二指腸の健康を保つことにすぐれた効果があります。	ご飯		あじの 甘酢かけ	春キャベツの みそ汁 炒りどり		あじ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし しめじ ごぼう れんこん	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	607 700	25.8 28.1	309 322	2.3 2.6

*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があります。ご承知おきください。

国府学校給食センター

学校給食で学んでほしいこと

学校給食を通して6つのことについて勉強ができるように献立を考えて作っています。

○食事の重要性

○心身の健康

○食品を選択する能力

○感謝の心

○社会性

○食文化

食べることの大切さや楽しさを知る。

心をからだの健康のために必要な栄養素や食事の方法を知る。

食べ物について正しい情報を知る。

食べ物を大切に、食に関わる全ての人に感謝する心がもてるようにする。

食事のマナーや食べることを通してコミュニケーションの力を身に付ける。

地域でとれる食べ物や食文化、食に関わっている歴史を知ることができる。

給食時間は「食べる」ためだけの時間ではなく、「食べる」ことや「食べ物」について勉強する時間でもあります。

給食を通してたくさんのことを学んでいきましょう。

