



令和元年 5月 予定献立表

今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



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 | | | | |
| 7 | 火 | 今日は、「端午の節句献立」です。かつおには、「困難に打ち勝つように」という願いがあり、デザートのかまぼこには「病氣や悪いことを追い払う力がある」と言われています。 | ちらし寿司 | | かつおのフライ | わかめのすまし汁 キャベツの煮びたし | ちまき | かつお いかまぼこ さくらでんぶ かつおぶし どうぶ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ほうれんそう ねぎ | たけのこ しいたけ たまねぎ れんこん しめじ キャベツ | ごめ ちまき こむぎこ じゃがいもでんぶ パンこ | あぶら | 小学校 686 | 24 | 394 | 3.4 |
| 8 | 水 | 今日は、鳥取県でとれる食材をたくさん使って作りました。ポタージュには国府町雨滝で作られている豆乳が入っています。 | 大山小麦 カットパン | | ロングウイナー (一食クチャップ) | 雨滝豆乳 ポタージュ マカロニサラダ | ちまき (福部未来学園) | ウイナー どうにゅう ほたてがい ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン | パン じゃがいも マカロニ (ちまき) | シチュールー あぶら ノンエッグマヨネーズ | 783 | 23 | 293 | 3.8 |
| 9 | 木 | 5月は新茶の季節です。その年の最初に摘んだお茶の葉を「新茶」といいます。新茶には体や精神をリラックスさせる効果がある、テアニンという成分が多くあります。 | ご飯 | | 豆腐竹輪の 新茶揚げ | 五目煮 切干大根の酢の物 | | どうふちくわ ぶたにく さつまあげ ローズハム | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん まっちゃ | たまねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり | ごめ じゃがいも じゃがいもでんぶ こんにやく こむぎこ さとう | あぶら | 654 | 41.4 | 334 | 2.7 |
| 10 | 金 | 今日の若鶏肉の照り焼きは、鳥取県産の鶏のもも肉を使っています。もも肉は、むね肉やささみよりも脂質が多く含まれていてうまみが多いのが特徴です。 | ご飯 | | 若鶏肉の 照り焼き | 雨滝豆腐のみそ汁 こまつなの炒め物 | | どうふ あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ こまつな | にんにく しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ | ごめ さとう | あぶら | 567 | 26.9 | 308 | 2.5 |
| 13 | 月 | 八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさん」「数多くの」という意味です。今日は豚肉や、たまねぎ、たけのこ、きくらげなどたくさんの鳥取県産食材が入っています。 | ご飯 | | ぎょうざ | 八宝菜 フルーツ白玉 | | とりにく(ぎょうざ) ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが きくらげ キャベツ たまねぎ みかん パイン もも | ごめ こむぎこ(ぎょうざ) さとう じゃがいもでんぶ しらたまもち | あぶら | 635 | 22.6 | 284 | 1.4 |
| 14 | 火 | えんどう豆の中で、「若さや」ごと食べるのが絹さや(さやえんどう)です。きぬさやは他の豆類と比べてビタミンが豊富で、特にビタミンCが多く含まれています。今が旬の味覚を味わってください。 | ご飯 | | 境港サーモンの 塩こうじ焼き | きぬさやのみそ汁 牛肉とながいもの カレー炒め | | サーモン あぶらあげ きぬさや どうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん きぬさや さやいんげん | えのきたけ たまねぎ | ごめ しおこうじ ながいも | あぶら | 598 | 28.1 | 326 | 2.3 |
| 15 | 水 | 今日は、ささみにコーンフレークの衣をつけて揚げた、新メニューの「ささみのコーンフレーク揚げ」です。コーンフレークの食感を味わって食べてください。 | 大山小麦 コッパパン | | ささみの コーンフレーク揚げ | 香キャベツのスープ もやしナポリタン | いちご ジャム | ささみ ウイナー ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン | たまねぎ キャベツ しめじ もやし | パン コーンフレーク パンこ じゃがいも いちごジャム | ノンエッグマヨネーズ あぶら | 744 | 25.3 | 311 | 3.7 |
| 16 | 木 | ゆばは、豆乳を温めた時に表面にできる膜をとったものです。一鍋の豆乳から数枚しかとれないので貴重な食材です。給食では、国府町の雨滝で作られたゆばを使っています。 | ご飯 | | はまちの みりん干し焼き | 雨滝ゆばのすまし汁 納豆サラダ | | はまち ゆば どうふ いかまぼこ なっとう ツナ | ぎゅうにゅう | ねぎ にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ | ごめ | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 677 | 31.9 | 371 | 2.4 |
| 17 | 金 | 毎月19日『食育の白』を『とっとりふるさと探検白』として、鳥取市のおいしい食材を使って給食を作ります。今日は、鳥取市の美味しいたけのこを使って炒め物にしました。 | たけのこ ご飯 | | 揚げ出し豆腐の 肉みそあんかけ | 国府たまねぎのみそ汁 とっとりしいたけ炒め | | あぶらあげ どうふ とりにく ちくわ かまぼこ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん グリーンピース こまつな さやいんげん | たけのこ しょうが たまねぎ しろねぎ ほししいたけ ごぼう | ごめ じゃがいもでんぶ さといも しらたき さとう | あぶら | 603 | 20.7 | 329 | 3.1 |
| | | | | | | | | | | | | | | 689 | 23.5 | 348 | 3.8 |



令和元年 5月 予定献立表

今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



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 1群 魚・肉・卵・大豆製品など | おもにからだのちようしをととのえる 2群 牛乳・小魚・海そうなど | おもにからだのちようしをととのえる 3群 緑黄色野菜 | おもにからだのちようしをととのえる 4群 その他の野菜・くだもの | おもにエネルギーになる 5群 こく類・いも類・砂糖など | おもにエネルギーになる 6群 油など | | | | |
| 20 | 月 | さわらは、細長い体をしていることから、お腹が狭い意味で、「さわら」と呼ばれるようになったといわれています。 | ご飯 | MILK | さわらのノンエッグマヨネーズ焼き | もずくのすまし汁 干草和え | | さわら ロースハム いとこまぼこ みそ 豆腐 | ぎゅうにゅう ちすく | にんじん パセリ ねぎ こまつな | もやし えのきたけ たまねぎ | ごめ | ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら | 小学校 626 | 26.3 | 361 | 2.5 |
| 21 | 火 | アスパラガスは1日に10cmも伸びるパワーを持っている野菜です。疲れをとる働きのある「アスパラギン酸」が豊富に含まれています。 | ご飯 | MILK | 若鶏肉のから揚げ | たけのこスープ アスパラガスのごま炒め | | とりにく かまぼこ 豆腐 | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ アスパラガス | たけのこ たまねぎ スイートコーン キャベツ | ごめ じゃがいもでんぶ ごまぎこ さとう | ごまあぶら ごまあぶら | 650 | 24.1 | 313 | 2.3 |
| 22 | 水 | 海そうには、体をつくるために必要なカルシウムと鉄が含まれています。丈夫な体をつくるためにも、海そうを積極的に食べましょう。 | 大山小麦 コッパン | MILK | しゅうまい | とっとり焼きそば 海そうサラダ | | ぶたにく かつおぶし いとこまぼこ 豆腐ちくわ | ぎゅうにゅう あおのり わかめ こんぶ とさかのり | にんじん | キャベツ たまねぎ もやし きゅうり だいこん | パン やきそばめん ごまぎこ(しゅうまい) | あぶら ドレッシング | 651 | 26.9 | 348 | 3.6 |
| 23 | 木 | さばには、DHAやEPAという栄養素が多く含まれていて、血液の流れを良くしたり、頭の働きを良くする働きがあります。 | ゆかり ご飯 | MILK | さばのしょうが焼き | 砂丘ながいものみそ汁 切干大根のきめ煮 | | さば あつあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ しょうが きりほしだいこん えだまめ しめじ | ごめ ながいも さとう | あぶら | 614 | 26.8 | 337 | 3.4 |
| 24 | 金 | あじの脂には脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。今日は、鳥取県産のあじを使って給食センターでフライを作りました。 | ご飯 | MILK | あじのフライ | 豚汁 じゃがいもの塩こうじソテー | | あじ 豆腐 みそ ベーコン ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | たまねぎ ごぼう えのきたけ えだまめ | ごめ ごまぎこ パンこ じゃがいもでんぶ こんにやく じゃがいも しおこうじ | あぶら | 645 | 28.9 | 360 | 3.5 |
| 27 | 月 | 豚肉は、体を作る働きのあるたんぱく質や、疲れをとる働きのあるビタミンB1が豊富に含まれています。今日は、焼いた豚肉にバーベキューソースをかけました。 | ご飯 | MILK | 豚肉のバーベキューソースかけ | じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮 | 夏みかん ゼリー | ぶたにく あぶらあげ みそ さつまあげ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん ほうれんそう さやいんげん | たまねぎ なしビューレ にんにく しょうが えのきたけ | ごめ さとう じゃがいも こんにやく なつみかんゼリー | あぶら | 627 | 26.2 | 328 | 2.7 |
| 28 | 火 | 8の付く日は、かみごたえのある食べ物を使った、かみかみ献立です。よく噛むと食べ物の消化・吸収がよくなります。 | ご飯 | MILK | かみかみいか南蛮 | にらのスープ マーボー春雨 | | いか ベーコン ぶたにく 豆腐 | ぎゅうにゅう | にんじん にら こまつな | たまねぎ にんにく れんこん ごぼう もやし | ごめ じゃがいもでんぶ さとう はるさめ | あぶら ごまあぶら | 624 | 22.2 | 318 | 2.8 |
| 29 | 水 | あずきには、疲れた体を癒すビタミンや、サボニンという生活習慣病を予防する成分が含まれています。今日は、パンの中に抹茶とあずきが練り込まれています。 | 大山小麦 抹茶 小豆パン | MILK | チキンのマーマレード焼き | 春野菜のポトフ ツナサラダ | | とりにく ウインナー ツナ あずき | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ まっちゃん | たまねぎ にんにく きゅうり もやし しょうが キャベツ レモン スイートコーン | パン マーマレード じゃがいも | あぶら オリーブあぶら | 676 | 27.2 | 325 | 3.1 |
| 30 | 木 | 今日は麦ご飯です。米に麦を混ぜて炊くと、麦に含まれている食物繊維やビタミンをいっしょにとることができます。 | 麦ご飯 | MILK | いわしのメンチカツ | ポークカレー らっちゃんサラダ | | いわし ぶたにく いとこまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ うっきょう にんにく えだまめ なしビューレ | ごめ むぎ じゃがいも ごまぎこ パンこ | あぶら カレー | 722 | 31.6 | 286 | 2.5 |
| 31 | 金 | 今日は、鳥取県中部の給食で人気メニューのスタミナ納豆です。納豆には、カルシウムやビタミン等、体に必要な栄養素がバランスよく豊富に含まれています。 | ご飯 | MILK | スタミナ納豆 | 酒ノ津わかめのみそ汁 根菜のきんぴら | | とりにく なつとう あぶらあげ 豆腐 みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ さやいんげん | たまねぎ れんこん にんにく えのきたけ しろねぎ ごぼう | ごめ さとう | ごまあぶら あぶら | 645 | 28.9 | 360 | 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