



令和 元年7.8月 予定献立表

今月の給食目標

夏を元気に過ごそう



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								
7/1	月	今日のスープに入っているチンゲンサイは中国から伝わった野菜で、くせがないので様々な料理に使われています。ビタミンAやカルシウム、鉄分などが豊富な緑黄色野菜です。	ご飯		スタミナ焼肉	チンゲンサイのスープ 春雨の中華和え		ぶたにく みそ かまぼこ どうふ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし にんにく なしビューレ スイートコーン	ごめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 584	26	318	2.6				
			ご飯		あじフライの 梨ソースかけ	酒ノ津わかめのみそ汁 きんぴらごぼう		あじ あぶらあげ みそ ぶたにく	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 ごぼう なしビューレ	ごめ ごむぎこ パンこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	671	26.5	326	2.6				
			大山小麦 黒糖パン		タンダーチキン	なすとトマトのスパゲッティ 海そうサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ とさかのり こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ なす きゅうり スイートコーン	パン こくとう スパゲッティ	オリーブあぶら	781	28.4	330	3.3				
			ご飯		豚肉の ピリ辛焼き	雨滝豆腐のみそ汁 キャベツのおかか煮		ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ いとかまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ なしビューレ えのきたけ キャベツ	ごめ さとう		599	27.3	337	2.4				
			ゆかり ご飯		はたはたの から揚げ	七夕そうめん汁 千草和え	七夕 デザート	はたはた うおそうめん ちくわ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ でんぶん ごむぎこ やきふ たなばたゼリー	あぶら ごまあぶら	642	23.1	291	3.5				
			ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	ごもくじ 五目煮 福部砂宝漬和え		とうふちくわ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ らっきょう だいこん	ごめ ごむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	655	25.2	321	2.8				
			ご飯		さばの みそ煮	雨滝ゆばのすまし汁 なすとアスパラガスの炒め物		さば ゆば どうふ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス にら	たまねぎ なす	ごめ さとう	あぶら	641	25.3	289	2.8				
			大山小麦 丸パン		手づくり ハンバーグ	国府たまねぎのスープ じゃがいものソテー		ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ どうふ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しめじ えだまめ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	664	29	312	3.4				
			ご飯		いかの 照り焼き	かぼちゃのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の酢の物	ミニトマト	いか あつあげ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ ミニトマト	しょうが たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん もやし きゅうり	ごめ さとう でんぶん		584	26	320	2.4				
			ご飯		酢豚	たまごコーンのスープ 季節のフルーツミックス		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが すいか たけのこ たまねぎ スイートコーン パイン メロン	ごめ でんぶん ごむぎこ ナタデココ さとう	あぶら	654	25.3	266	2.3				
			ご飯											787	29.7	276	2.9				

* 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



令和 元年7.8月 予定献立表

今月の給食目標

夏を元気に過ごそう



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	2群	3群	4群	5群	6群				
16	火	今日は、旬の夏野菜をたっぷり使ったカレーです。夏野菜には、暑さから体を守る栄養がいろいろ含まれています。残さず食べて、暑さに負けず元気にすごしましょう。	麦ご飯		ロングウイナー	夏野菜カレー らっちゃんサラダ		ウイナー ぶたにく いとかもほこ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト かぼちゃ ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり なす えだまめ にんにく なしビューレ うっしょう	ごめ むぎ	あぶら カレー	779	42.3	289	3.9
17	水	ソテーに入っているズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。体の中に水分のバランスを調節する働きのあるカリウムが多く入っています。	大山小麦 コッパパン		若鶏肉の から揚げ	ミネストローネ ズッキーニのソテー		とりにく ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく ズッキーニ スイートコーン	パン でんぶん こむぎ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	701	24.9	301	3.2
18	木	今日は、かみかみ献立の日です。かみかみいりどりの中にかみごたえのあるごぼうやれんこんが入っています。一口30回を目標によくかんで食べましょう。	ご飯		境港サーモンの みそかけ	もすくのすまし汁 かみかみいりどり		サーモン みそ かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん ごぼう しめじ	ごめ さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	565	24.5	298	2.8
19	金	毎月19日の食育の日は、鳥取ふるさと探検献立です。今月の食材は、鳥取港で水揚げされた「あごとびうお」です。地元でとれたおいしい食材を味わって食べてください。	コーンと ベーコンの ピラフ		あごのフライ	ココロ野菜スープ ツナのさっぱりサラダ	ぶどうバー	ベーコン とびうお ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ みずな	たまねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり レモン	ごめ じゃがいも さとう ぶどうバー	あぶら オリーブあぶら	648	22.1	361	3.1



～夏季休業～



8/26	月	夏休みが終わり、今日から給食もスタートします。まだまだ暑い日が続きますが、夏バテなどしていませんか？ 給食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。	ご飯		チンジャオロース	にらのピリ辛スープ フルーツミックス		ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にら にんじん	しょうが たけのこ もやし みかん もも パイ	ごめ さとう でんぶん ナタデココ	あぶら ごまあぶら	603	24.8	291	2
27	火	今日のとっとりっ子サラダの中には鳥取県の特産物の豆腐竹輪が入っています。豆腐竹輪は魚のすり身に豆腐を入れて作ったもので、ふんわりやわらかく、魚と豆腐の両方の栄養をとることができます。	麦ご飯		若鶏肉の 照り焼き	ポークカレー とっとりっ子サラダ		とりにく ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ えだまめ なしビューレ きゅうり	ごめ さとう じゃがいも むぎ	カレー あぶら ドレッシング	746	44.4	290	3.3
28	水	今日のぶどうは国府町高岡で作られたものです。生産者の方が手間ひまをかけてつくられたぶどうです。地元の恵みに感謝しながらいただきます。	大山小麦 黒糖パン		かぼちゃの フライ	冷やし中華 スタミナ炒め	国府産 ぶどう	ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ にんにく なしビューレ	パン こくとう ちゅうかめん	あぶら	717	23.3	325	3.3
29	木	納豆は、大豆に納豆菌を混ぜて発酵させて作られた日本の伝統的な食材です。納豆には、腸の調子を整えたり、疲れを回復させる働きがあります。	ご飯		豚肉の バーベキュー ソースかけ	雨滝豆腐のすまし汁 納豆サラダ		ぶたにく とうふ ゆば かまぼこ なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	なしビューレ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	ごめ さとう	ノンエッグマヨネーズ	624	28.1	302	2.5
30	金	今日のきんぴらの中には今が旬のピーマンが入っています。ピーマンには、かぜを予防する働きのあるビタミンCがレモンの5倍含まれています。	わかめご飯		あじの かば焼き	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら	みかんバー	あじ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう しょうが	ごめ みかんバー でんぶん こむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	677	25.3	315	3.2
														771	27.3	332	3.8

* 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