



令和 2年2月 予定献立表



今月の給食目標

しょくじ けんこう かか し
食事と健康の関わりを知ろう！



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				
3	月	今日は、節分献立です。手巻きご飯は、三種類の具があるので自分流に楽しんでください。のりを直接手でさわるので、しっかり手を洗ってから食べましょう。	手巻き ご飯 (手巻きのり)		手巻きご飯の具 (ウインナー2本、 たくあん、 梅びしお、)	梅心のすまし汁 ツナサラダ	節分豆	ウインナー とうふ ツナ いとかまぼこ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たくあん えのきだけ うめ キャベツ たまねぎ	ごめ さとう ふ	ノンエッグマヨネーズ	小学校 666 中学校 768	23 25.4	310 323	2.1 2.3
4	火	いわしは、DHAやEPAが豊富にふくまれている、脳のはたらきを良くすると言われています。今日は、鏡港で水揚げされたいわしを使ったかば焼きです。	ご飯		いわしの かば焼き	なめこのみそ汁 はくさいと豚肉の炒め煮		いわし あぶらあげ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	なめこ たまねぎ はくさい にんにく しょうが	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	664 758	26.9 29.2	370 393	2.2 2.5
5	水	にんじんは、給食にほぼ毎回登場している野菜です。カロテンという栄養がおおく含まれていて、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。今日は、サラダの中にたくさんにんじんが入っています。	大山小麦 コッペパン		豚肉の 梨ソースかけ	ほたてチャウダー キャロットサラダ		ぶたにく とうにゅう ほたて ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが ホールコーン にんにく たまねぎ しめじ キャベツ なしピューレ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	686 820	27.2 32.2	297 315	3.6 4.4
6	木	今日の根菜きんぴらの中には、にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜が入っています。土の中でできる根菜は体を温める働きがあるので、寒い季節にピッタリです。	福部の お宝ご飯		はたはたの から揚げ	もずくスープ 根菜きんぴら		ぶたにく はたはた とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん さやいんげん	うっきょう だいこん ごぼう はくさい えのきだけ しろねぎ れんこん	ごめ こむぎこ でんぶん こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	589 687	23.5 26	300 313	3.2 3.8
7	金	鶏肉は、体を作る働きのあるたんぱく質が豊富に含まれています。今日は、鶏肉を焼いて、旬の白ねぎを使ったソースをかけました。	ご飯		若鶏肉の 白ねぎソース かけ	だいこんと油揚げのみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め		とりにく 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 チンゲンサイ	しろねぎ だいこん キャベツ はくさいキムチ たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	622 738	25.3 29.5	329 351	2.6 3.1
10	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。	国府まいたけ ご飯		さばの 塩こうじ焼き	あめだま 雨滝ゆばのすまし汁 干草和え		とりにく ゆば さば とうふ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	まいたけ ごぼう たまねぎ もやし えのきだけ	ごめ さとう しおこうじ	ごまあぶら	594 691	27.7 32.7	297 319	3.3 4.2
12	水	きなこは、大豆からつくられている食べ物です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるぐらい栄養満点の食べ物です。たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの五大栄養素がバランスよく含まれています。	きなこ 揚げパン		ミートボール	コンソメスープ ほうれんそうのソテー		きなこ とりにく ぶたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ ホールコーン	コッペパン グラニューとう じゃがいも	あぶら	699 816	25.1 28.3	311 331	3.5 4.3
13	木	ザンギは、北海道名物の一つです。鶏肉をしょうが、にんにくなどの入ったタレに漬けて、下味を付けてから揚げにした料理です。	ご飯		しお 塩ザンギ	わかめと白ねぎのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが にんにく はくさい しろねぎ えだまめ きりぼしだいこん	ごめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	662 786	25.4 29.5	331 352	2.2 2.7
14	金	今日は、バレンタイン献立です。ブロッコリーのサラダには、給食センターで型抜きしたハート型のにんじんが入っているので探してみてください。	ご飯		ハートの コロッセ	すき焼き ブロッコリーのサラダ	チョコ プリン	ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	えのきだけ はくさい たまねぎ ごぼう しろねぎ ホールコーン	ごめ さつまいも じゃがいも ふ しらたき さとう	あぶら	736 802	22.1 25	439 464	1.9 2.1



令和 2年2月 予定献立表



今月の給食目標

しょくじ けんこう かか し
食事と健康の関わりを知ろう！



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												
魚・肉・卵・大豆など		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							
17	月	西京焼きとは、魚に白みそを漬け込み焼いたものです。今日は鳥取県境港で養殖されているサーモンを使った西京焼きです。ご飯とよく合うので一緒に食べてみてください。	ご飯		境港サーモンの西京焼き	吉野汁		サーモン しろみそ ささみ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが はくさい しろねぎ だいこん	ごめ さとう でんぷん さといも こんにゃく	あぶら	小学校 574 中学校 678	29.2 34	318 338	3.3 2.4
18	火	今日は、かみかみ献立の日です。かみかみポークは、鳥取県産の豚肉を揚げてみそだれでからめました。よくかんで食べましょう。	ご飯		かみかみポーク	じゃがいものみそ汁		ぶたにく みそ だいず あぶらあげ 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	にんにく えのきたけ だいこん キャベツ	ごめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	726 864	33.8 40	333 354	2.8 3.4
19	水	毎月19日の食育の日は、とっとりふるさと探検献立です。今月の食材は、青谷の夏泊漁港で水揚げされた「はまち」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。	大山小麦 コッパン		はまちの フライ	とっとりちゃんこうどん	ぼんかん	はまち とりにく なるどまき あごちくわ 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 はくさい キャベツ ぼんかん	コッパン うどん ノンエッグマヨネーズ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	658 779	28.2 33.1	323 347	3.3 4
20	木	しょうがには、体を温める働きや、体の免疫力を高める効果があります。今日は、鳥取市気高町で栽培されたしょうがを、焼肉の隠し味に使用しました。	ご飯		焼肉	中華たまごスープ		ぶたにく みそ たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なしビューレ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ホールコーン	ごめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	604 723	27.5 32	292 307	2.7 3.3
21	金	麦は、食物繊維が多く含まれていて、お腹の調子を整えたり便秘を予防する効果があります。また、骨を強くするカルシウムもお米の3倍も含まれています。	麦ご飯		若鶏肉の 照り焼き	冬野菜カレー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ にんにく きゅうり なしビューレ キャベツ	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	691 826	26.5 30.9	285 298	3.3 3.9
25	火	今日の八宝菜の入っているきくらげは、鳥取県湯梨浜町で栽培されています。食感がくらげに似ていることから「きくらげ」という名前が付いていますが、山に生えるきのこの仲間です。	ご飯		焼きぎょうざ	八宝菜		ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ	ごめ ぎょうざのかわ さとう ナタデココ	あぶら ナタデココ	623 723	23.3 26.2	300 314	1.4 1.6
26	水	今日は、ココアがパンに練りこまれたココアパンです。ココアは、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です。	大山小麦 ココアパン		ささみの フレーク揚げ	はくさいスープ		ささみ かまぼこ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	しめじ たまねぎ はくさい にんにく	コッパン ながいも ココア パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	617 738	28.8 34.1	346 374	3.2 4
27	木	今日の冬野菜カレーには、国府町産のほうれんそうが入っています。ほうれんそうは、冬が旬の野菜で、霜に当たると甘みが増しておいしくなります。	ご飯		あじの レモン焼き	豚汁		あじ ぶたにく みそ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	レモン ホールコーン はくさい だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ	ごめ こんにゃく	オリーブあぶら ドレッシング	577 687	26.9 31.8	313 333	2 2.4
28	金	8(歯)のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日は、かみごたえのある茎わかめがご飯の中に入っています。しっかりかんで食べましょう。	かみかみ わかめご飯		たらのフライ	けんちん汁		たら とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ にんじん	ごぼう えのきたけ だいこん えだまめ	ごめ こむぎこ パンこ さといも さとう みかんタルト	あぶら ごまあぶら	718 840	26.2 30.7	340 356	3.1 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