



令和 2年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 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				
9	木	令和2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。	ご飯		たららのフライ	ビーフカレー 福部砂丘らっきょうで 元気サラダ		たらぎゅうにく いとかもぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　キャベツ らっきょう にんにく えだまめ なしビューレ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 700	24.6	290	3
			お祝い 赤飯		若鶏肉の 照り焼き	桜ふのすまし汁 切干大根の含め煮	お祝い デザート	とりにく あずき ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	こめ もちこめ さとう ふ おいおいクレープ	あぶら	775	28.2	318	2.1
												871	31.9	336	2.6		
13	月	給食のご飯は、国府町で作られた「万葉美人米」を使用しています。品種はコシヒカリです。白いご飯以外にも季節の混ぜご飯なども登場します。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　パイン たまねぎ　もも キャベツ たけのこ きくらげ みかん	こめ しゅうまいのかわ さとう とうにゅうデザート	あぶら	629	23.3	335	1.6
												781	28.1	362	2.1		
14	火	今日は、国府学校給食センターの人気メニューの納豆サラダです。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		境港サーモンの 塩こうじ焼き	豚汁 納豆サラダ		サーモン ぶたにく みそ なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ しおこうじ さつまいも こんにゃく	ノンエッグマヨネーズ あぶら	629	29.6	294	2.3
												739	33	313	2.6		
15	水	手づくりハンバーグは、鳥取県産の牛肉、豚肉、雨滝豆腐を使って、給食センターで作るハンバーグです。約1000個のハンバーグを一つ一つていねいに形を整えて焼きました。	花形 パンパン		手づくり ハンバーグ	チンゲンサイのスープ ジャーマン長いも		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう とうふ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	にんにく しょうが もやし たまねぎ なしビューレ ホールコーン	コッペパン パンこ さとう ながいも	あぶら	696	32.4	344	3.5
												828	38.3	366	4.3		
16	木	鳥取県はかれいの消費量が全国トップクラスで、給食でもなじみが深い魚です。今日は、鳥取港で水揚げされた「エテガレイ」を使っています。	五目ご飯		かれいの から揚げ	あさりのすまし汁 ひじきの炒り煮	おめでとう デザート	とりにく　さつまあげ あぶらあげ とうふ かれい あさり だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぶん こむぎこ こんにゃく おめでとうデザート	あぶら	645	28.2	409	3.2
												764	33.3	444	4.1		
17	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		とっとりジンジャー コロッケ	貝だくさんみそ汁 国府まいたけのきんぴら	ふりかけ	とりにく　ぎゅうにく あぶらあげ さつまあげ かつおぶし(ふりかけ) みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	しょうが もやし まいたけ ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう パンこ	あぶら ごま	646	22.3	316	2.8
												741	25.1	333	3.1		
20	月	あじは、春が旬の魚です。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。	ご飯		あじの かば焼き	じゃがいものみそ汁 いりどり		あじ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	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	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	654	25.9	310	2.2
												760	28.8	329	2.5		
21	火	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、足もまっすぐ向いていますか。正しい姿勢で食事をしましょう。	ご飯		焼肉	もずくスープ 炒めナムル	おいり	ぶたにく みそ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	しょうが　しろねぎ たまねぎ　もやし キャベツ にんにく なしビューレ えのきたけ	こめ さとう おいり	あぶら ごま ごまあぶら	623	25.5	291	2.8
												732	29.9	305	3.5		



令和 2年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 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				
22	水	毎週水曜日はパンの日です。給食のパンは、コッペパンが基本です。パンの原料の小麦は、大山のふもとで作られた「大山小麦」をこだわって使用しています。	大山小麦 コッペパン		ウインナーの ケチャップ ソースかけ	いろいろポタージュ 春キャベツのサラダ		ウイナー ベーコン とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん	たまねぎ しめじ ホールコーン キャベツ きゅうり レモン	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	小学校 681 中学校 789	24 27.3	293 312	3.5 4.2
23	木	福部のお宝ご飯には、福部の特産品のらっきょうを使った漬物「砂宝漬け」が入っています。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	わかたけ汁 こまつなのごま炒め		ぶたにく はたはた いとたまぼこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん こまつな	らっきょう だいこん たけのこ しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん	ごまあぶら あぶら ごま	616 712	25.4 28.3	372 401	3.1 3.7
24	金	今日の豚肉の梨ソースかけのソースには、鳥取県産の二十世紀梨を使って作られた梨ピューレが入っています。カレーや焼肉などの隠し味としても使用しています。	ご飯		豚肉の 梨ソースかけ	豆腐団子のスープ ポテトサラダ		ぶたにく とうふ とりにく おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが　にんにく ホールコーン　きゅうり たまねぎ なしピューレ しめじ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	651 782	24.4 28.8	327 349	2.1 2.5
27	月	さわらは魚へんに春と書いて鯖といい、春を告げる魚と言われています。味があっさりしているので、濃いめの味付けと合います。今日は焼いたさわらにみそのタレをかけました。	ご飯		さわらの みそかけ	肉じゃが いかときゅうりの酢の物		さわら みそ ぶたにく ぎゅうにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごま	640 771	28.3 34.7	300 314	2.9 3.5
28	火	今日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べると体に良い効果がたくさんあるため、毎月8（歯）のつく日はかみかみ献立を取り入れています。	ご飯		ささみの レモンソース がらめ	白ねぎのスープ 春雨の炒め物		ささみ うおそうめん ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きくらげ たまねぎ ホールコーン しろねぎ レモン	こめ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	639 758	26.8 31	274 285	2.7 3.2
30	木	キャベツは、ビタミンCやビタミンUを多く含んでいます。ビタミンUは、胃や十二指腸の健康を保つ効果があります。今日は、旬の春キャベツがみそ汁に入っています。	ご飯		豚肉の しょうが焼き	春キャベツのみそ汁 じゃがいもの塩こうじソテー		ぶたにく みそ ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しょうが もやし しめじ えだまめ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも しおこうじ	あぶら	602 721	25.9 30.6	286 301	2.3 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

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。

〇食事の重要性

食べることの大切さや楽しさを知る。

〇心身の健康

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。

〇食品を選択する能力

食べ物について正しい情報を知る。

〇感謝の心

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。

〇社会性

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。

〇食文化

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。

