



令和 2年7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				
1	水	トマトの色が赤いわけは、太陽の光をたくさん浴びて「リコピン」という色素が作られるからです。リコピンには、体の中をきれいにし、病気を予防する働きがあります。	大山小麦 パンパン		タンドリー チキン	なすとトマトの スパゲッティ いろいろサラダ		とりにく ぶたにく いとこまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく きゅうり たまねぎ しめじ なす キャベツ スイートコーン パイン	コッペパン スパゲッティ	オリーブ油	小学校 738	30.5	302	2.8
														中学校 885	35.5	318	3.4
2	木	豚肉には、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、鳥取県産の豚肉を一口大に切って揚げました。しっかり食べて暑い夏を元気に過ごしましょう。	ご飯		豚肉の コロコロ揚げ	国府じゃがいものみぞ汁 ほうれんそうののり酢和え		ぶたにく あぶらあげ みぞ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが えだまめ えのきたけ キャベツ	ごめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	662	29.1	307	2.3
														793	34	324	2.6
3	金	キムタクご飯は、キムチとたくあんが入った混ぜご飯です。長野県の給食で約10年前にメニューとして考えられ、人気になりました。	キムたく ご飯		いかしゅうまい	わかめスープ こまつなのオイスター炒め		ぶたにく いか かまほこ とうふ ベーコン たら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ はくさいキムチ たくあん もやし	ごめ しらたき さとう	ごまあぶら あぶら	601	22.2	333	3.7
														677	24.7	357	4.3
6	月	今週のご飯は鳥取県産の星空舞を使用しています。「星空舞」は、鳥取県から生まれたお米の新しい品種です。「星のように輝くお米」であることから「星空舞」と名付けられました。	星空舞 ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	五目煮 福部砂丘らっきょう和え	おかか ふりかけ	とうふちくわ ぶたにく いとこまほこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ うっせり きゅうり たまねぎ	ごめ こむぎこ でんぷん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	653	24.7	319	3.3
														781	29.1	338	3.9
7	火	今日は、七夕献立です。七夕そうめん汁に入っている魚そうめんや星形の麩は、夜空に輝く天の川をイメージしています。	ゆかり ご飯		あじの スパイス焼き	七夕そうめん汁 アスパラガスのスタミナ炒め	七夕 デザート	あじ うおそうめん ちくわ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ レモン キャベツ にんにく	ごめ ふ さとう たなばたゼリー	オリーブあぶら あぶら	608	26	283	3
														715	30.9	295	3.7
8	水	今日は、かみかみ献立の日です。今日は、パンに小麦粉まるごとを粉にした「全粒粉」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。	大山小麦 全粒パン		手づくり ハンバーグ	国府たまねぎのスープ ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう ぶたにく とうげん とうふ かまほこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ なしピューレ にんにく しょうが ホールコーン えだまめ	コッペパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	670	30.9	307	3.4
														797	36.4	325	4
9	木	今日の季節のフルーツミックスには今が旬のすいかとメロンが入っています。すいかは、のどの渇きをいやしたり、体の熱を冷ましてくれる働きがあるため夏にピッタリの果物です。	星空舞 ご飯		酢豚	もずくスープ 季節のフルーツミックス		ぶたにく かまほこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが たけのこ メロン パイン すいか	ごめ でんぷん こむぎこ さとう ナタデココ	あぶら	613	23	268	2.4
														736	27.4	276	3.1
10	金	今年度から、毎月10日は「魚の日」として、魚を使ったメニューを取り入れています。今日は、境港で養殖されているサーモンを塩こうじ焼きにしました。	星空舞 ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	雨滝豆腐のみそ汁 干草和え		サーモン とうふ あぶらあげ ゆば みぞ 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 えのきたけ もやし	ごめ しおこうじ	ごまあぶら	602	30.2	365	2.5
														702	33.7	393	2.9
13	月	なすは今が旬の野菜です。油と相性が良いので、炒め物や揚げ物にすると特においしく食べることができます。なすの紫色の色素は「ナスニン」といい、強い日差しで疲れた目をいやしてくれる働きがあります。	ご飯		さばのみそ煮	酒ノ津わかめのすまし汁 なすとひき肉の炒め物	ミニトマト	さば とうふ かまほこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん にら トマト	たまねぎ なす にんにく しょうが	ごめ でんぷん さとう	あぶら	652	25	288	2.7
														744	27.9	304	3
14	火	かぼちゃは、皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれていて、体の抵抗力を高める働きがあります。	ご飯		若鶏肉の 鉄板焼き	かぼちゃのみそ汁 切り干し大根の酢の物		とりにく あつあげ みぞ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ	しょうが えのきたけ たまねぎ だいこん もやし きゅうり	ごめ さとう		639	25.1	317	2.6
														756	28.7	334	3.2

* 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2年7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					
								1群	2群	3群	4群	5群	6群										
15	水	給食に使われている豆乳や豆腐は、国府町の雨滝で作られたものです。崩ノ山の氷と、鳥取県産の大豆の「サチユタカ」を使って作られています。	大山小麦 コッペパン		あごのフライ	雨滝豆乳ポタージュ キャベツのソテー		とびうお とりにく とうにゅう 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 ホールコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら	673	24.2	376	3.3						
16	木	とうもろこしは、夏が旬の野菜です。お腹の調子を整える食物繊維やエネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれています。今日はピラフの中にコーンが入っています。	コーンと ベーコンの ピラフ		ますの パン粉焼き	ミネストローネ 海そうサラダ		ベーコン ます ロースハム いとこまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん パセリ トマト	ホールコーン たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	ごめ パンこ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	672	24.8	296	3.3						
17	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、鳥取市で作られている「塩こうじ」で、サラダの味付けに使っています。地元で加工されたおいしい食材を味わって食べてください。	麦ご飯		ウインナー	夏野菜カレー 塩こうじサラダ	ぶどうパー	ウインナー ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ ピーマン	えだまめ なしピューレ たまねぎ キャベツ きゅうり なす にんにく レモン	ごめ むぎ しおこうじ さとう ぶどうパー	オリーブあぶら	812	27.5	289	3.4						
20	月	じゃがいもは、エネルギーのもととなる炭水化物や、かぜを予防するビタミンCが豊富な食べ物です。今日は、国府町産のじゃがいもを揚げてきんぴらにしました。	ご飯		さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	夏野菜のみそ汁 じゃがいもきんぴら		さわら みど あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ ねぎ さやいんげん	なす たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら ドレッシング	691	24.5	294	2.1						
21	火	ささみは、体を作る働きのあるたんぱく質が、鶏肉の中で一番多く含まれている部分です。形が笹の葉っぱに似ていることから、この名前がつけました。	ご飯		ささみの レモンソース がらめ	キムチスープ コーンサラダ		ささみ とうふ みど ロースハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん みずな	レモン はくさいキムチ もやし しめじ ホールコーン きゅうり	ごめ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	617	27.7	298	2.6						
22	水	にんにくは、「アリシン」という疲れをとる成分が含まれています。今日は、国府町で栽培されたにんにくをたっぷり使ってガーリックソースを作り、焼いた豚肉にかけました。	大山小麦 黒糖パン		豚肉の ガーリック ソースかけ	ココロ野菜スープ コールスロー		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ はくさい きゅうり	コッペパン じゃがいも こくとう さとう	オリーブあぶら あぶら	594	25.3	323	3.6						

*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2年度 7月 簡易給食献立予定表

日	曜	主食	牛乳	汁物	デザート	その他
27	月	コッペパン		こめこ 米粉マカロニのトマトスープ	とうにゅう 豆乳プリンタルト	こざかな 小魚
28	火	コッペパン		スタミナ肉うどん	あおうめ 青梅ゼリー	ブルーベリージャム
29	水	コッペパン		ビーフシチュー	みかんゼリー	
30	木	コッペパン		具だくさんカレースープ	いちごのスティックケーキ	りんごジャム
31	金	コッペパン		シーフードの豆乳クリーム煮	ぶどうゼリー	さつまいもスティック

7月27日(月)
～31日(金)は、
鳥取市共通の
簡易給食です。

