



令和 2年9月 予定献立表

今月の給食目標

鳥取県の産物を知ろう



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				
1	火	今月の給食目標は「鳥取県の産物を知ろう」です。今月の給食は、特に国府町、福部町や鳥取県で作られた食べ物を多く使っています。献立に使われている食べ物にも興味を持ちながら食べてください。	ご飯		境港サーモンの ムニエル	じゃがいものそぼろ煮 干草和え	二十世紀梨 (国府東小、 福部未来 学園、)	サーモン ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく えだまめ ちやし えのきたけ なし	ごめ こむぎこ じゃがいも しらたき でんぷん さとう	オリーブあぶら ごまあぶら	小学校 672	28.5	295	2.2
2	水	鳥取市鹿野町で育てられている地鶏は、「ピヨ」という愛称で呼ばれています。うま味がつまっていて歯ごたえ良いのが特徴です。今日は、地鶏を揚げてさっぱりとしたレモンソースをかけました。	大山小麦 レーズン パン		鹿野地鶏ピヨの レモンソースかけ	とうがんのスープ 海そうサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ レモン ホールコーン きゅうり レーズン とうがん キャベツ	コッペパン でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	647	25.3	309	3.6
3	木	切干大根は大根を切って干したものです。干すことで長期保存ができ、甘みが増しておいしくなります。また、日光を当てて干すことで、カルシウムやビタミンなどの栄養価が生の大根より多くなります。	ご飯		はたはたの から揚げ	厚揚げのみそ汁 切干大根の旨め煮	二十世紀梨 (宮ノ下小、 国府中、 言、豊)	はたはた みそ ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ きりほしだいこん なし	ごめ こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	642	24.5	352	2.3
4	金	ぶどうは国府町で多く栽培されています。ぶどうは約1年間たたくさんの手間ひまをかけて作られる果物です。今日のぶどうも生産者の方が思いを込めて一生けん命作られています。味わって食べてください。	ご飯		スタミナ焼肉	ワンタンスープ 炒めナムル	国府産 ぶどう	ふたにく みそ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが なしピューレ だけのこ ちやし	ごめ さとう ワンタン	あぶら ごま ごまあぶら	613	26.8	298	2.5
7	月	とうもろこしは、夏が旬の野菜です。栄養価が高くエネルギーのもととなり主食としても食べられています。米・麦に並ぶ世界の三大穀物です。	チキン ライス		ますの パン粉焼き	ココロ野菜スープ コーンサラダ		とりにく ます ウィンナー かまぼこ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ ホールコーン きゅうり	ごめ さとう パンこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら ドレッシング	675	25.3	287	3
8	火	8の付く日はかみかみ献立の日です。今の食事はやわらかい食べ物が増え、昔に比べてかむ回数が減って歯周病などの病気にかかる人が多くなってきているそうです。しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。	ご飯		かみかみ いかの甘露煮	雨滝豆腐のすまし汁 しらたきの炒め物		いか かまぼこ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが しめじ たまねぎ キャベツ	ごめ こむぎこ でんぷん さとう しらたき	あぶら	596	27.2	304	2.6
9	水	今日のとっとりちゃんぽんには、国府町産のたまねぎや、福部町産のかまぼこ、なるとまきをはじめ、9種類の具材が入っています。ちゃんぽんのめんも、鳥取市の製麺所で作られたものです。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の 竜田揚げ	とっとりちゃんぽん 納豆サラダ	りんご ジャム	とりにく なるとまき かまぼこ ふたにく なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ちやし メンマ キャベツ	コッペパン ちゅうかめん りんごジャム こむぎこ でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	737	32.8	322	3.1
10	木	には、昔から食べられている野菜で「万葉集」の中にも記載されています。ねぎの仲間、血液をサラサラにする「硫化アリル」という成分が含まれています。	ご飯		さわらの ピリ辛焼き	にらとじゃがいもの みそ汁 いりどり	すだちゼリー	さわら あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ にんにく ごぼう しょうが なしピューレ えのきたけ れんこん	ごめ じゃがいも こんにゃく すだちゼリー さとう	あぶら	647	25.6	299	2.4
11	金	9月12日は「とっとり県民の日」です。今日は、県民の日にちなんで牛肉、豚肉、大豆、えび、らっきょう、二十世紀梨、野菜などたくさんの鳥取県産の食材を献立に取り入れました。鳥取の恵みに感謝していただきましょう。	ご飯		鳥取のうま味 ぎゅうっと ドライカレー	甘えびのスープ 福部砂丘らっきょうで 元氣サラダ	二十世紀梨 シャーベット	ぎゅうにく ふたにく だいす えび かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく らっきょう きゅうり キャベツ	ごめ なしシャーベット さとう	あぶら	618	23.9	313	2.9
14	月	今日は、酢の物の中に鳥取港で水揚げされたたこが入っています。たこのうまみ成分の「タウリン」は、疲れをとってくれる働きがあります。	ご飯		さばの みそかけ	肉じゃが たこきゅうりの酢の物		さば みそ ぎゅうにく たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが きゅうり	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	645	26.9	289	3
														767	31.9	301	3.6



令和 2年9月 予定献立表

今月の給食目標

鳥取県の産物を知ろう



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				
								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				
15	火	ひじきには、強い骨を作るカルシウムや、お腹の中をきれいにする働きのある食物繊維などが多く含まれています。成長期のみなさんには積極的に食べてほしい食材の一つです。	ご飯		豚肉の鉄板焼き	ひじきの炒り煮	ブルーベリータルト	ぶたにく あぶらあげ どうふ みぞ だいす とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう こんにやく ブルーベリータルト	あぶら	小学校 734 中学校 853	28.2 33.2	348 372	2.7 3.3
16	水	あじは、味が良いことから「あじ」と呼ばれるようになったと言われています。おいしさの秘密はうま味成分のイノシン酸を多く含んでいるためです。今日は境港産のあじを使っています。	米粉パン		あじのピザ焼き	豆腐団子のスープ ポテトサラダ		あじ ロースハム とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	パプリカ ピーマン チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく トマト しめじ きゅうり パジル	ごめ じゃがいも	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	637 752	30.2 34	361 389	3.8 4.4
17	木	酢鶏の砂丘めぐりの中には、福部町の特産品の砂丘らっきょうが入っています。らっきょうは、疲れをとったり、血液をサラサラにしたり、お腹の調子を整えたりと様々な効果があります。	ご飯		酢鶏の砂丘めぐり	たまごとコーンのスープ 梨入りフルーツミックス		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ なし しょうが らっきょう ホールコーン みかん パイ	ごめ こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	625 751	22.2 25.5	270 285	2.2 2.8
18	金	毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取ふるさと探検献立を実施しています。今月の食材は、国府町雨滝で作られている「雨滝ゆば」です。地元で作られた食材を味わって食べてください。	わかめ ご飯		かれのい から揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 国府まいだけのきんぴら		かれのい ゆば どうふ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ まいだけ ごぼう	ごめ でんぷん こむぎ さとう こんにやく	あぶら ごま	607 724	26.9 31.7	342 371	3.3 4
23	水	シャインマスカットは、ぶどうの品種の一つです。皮が薄くて柔らかいので皮ごと食べられるのが特徴です。今日は国府町で作られているシャインマスカットをつけました。味わって食べてください。	大山小麦 コッペパン		ささみの フレーク揚げ	かぼちゃのポタージュ ほうれんそうのサラダ	国府シャイン マスカット (2粒)	ささみ ベーコン どうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ シャインマスカット	コッペパン コーンフレーク パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら ドレッシング	735 879	32.1 38.2	304 326	3.4 4.2
24	木	鳥取県中部で多く作られている砂丘ながいもは、砂地で作られているため長くまっすぐに伸びているのが特徴です。今日は砂丘ながいもをすりおろしてお好み焼きに入れました。	ゆかり ご飯		いか入り お好み焼き	もずくスープ だいこんの和え物		いか かつおぶし とりにく ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり もずく	にんじん	たまねぎ しろねぎ ちやし だいこん しそ きゅうり しょうが キャベツ えのきたけ	ごめ こむぎ ながいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	610 727	21.9 25.6	291 305	3.1 3.7
25	金	みそは、日本人の食卓に欠かすことのできない調味料で、大豆を発酵させて作ります。給食では、福部町の生産者さんが作られた手作りみそを使用しています。	ご飯		豚肉と大豆の みそがらめ	あご竹輪のすまし汁 キャベツのごま炒め	鳥取県 二十世紀梨 ゼリー	ぶたにく だいす みぞ あごちくわ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	えのきたけ たまねぎ キャベツ	ごめ さとう なしゼリー でんぷん	あぶら ごま	704 834	29.9 35.2	358 383	2.2 2.6
28	月	たらは、脂肪が少ない白身魚です。身がやわらかく、味にくせがないのでどんな料理にも合います。今日は、鳥取港で水揚げされたたらをフライにしました。	麦ご飯		たらの フライ	鳥取和牛カレー かおり和え		たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく なしピュール キャベツ ちやし しそ きゅうり	ごめ じゃがいも むぎ	あぶら	719 847	27.5 31.7	290 304	3 3.7
29	火	キャベツは日本で2番目に多く作られている野菜です。食べ過ぎなどで、調子の悪くなった胃を健康な状態にもどしてくれるキャベジンという栄養素が多く含まれています。今日は、炒め物の中に入っています。	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	わかめのみそ汁 チンゲンサイの炒め物		とりにく あぶらあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ はくさいキムチ	ごめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	613 729	26 30	315 335	2.6 3.1
30	水	揚げパンは、昔からある給食の人気メニューの一つです。今日は、きなこ揚げパンです。給食センターで約1000個のコッペパンを揚げて、きなこグラニュー糖をまぶしました。	大山小麦 きなこ 揚げパン		肉団子	コンソメスープ キャベツのソテー		とりにく ぶたにく きなこ ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	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	696 812	25 28.1	313 334	3 3.3

* 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