



令和 2年12月 予定献立表

今月の給食目標

さむま 寒さに負けないからだをつくろう



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	はたはたは、鳥取県を代表する魚の一つです。今日は、鳥取港で水揚げされたはたはたを使ったから揚げです。頭ごと食べれるよう低温の油でじっくり揚げました。	ゆかりご飯		はたはたのから揚げ	なめこのみそ汁 切干大根の含め煮		はたはた とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	なめこ はくさい しろねぎ きりほしだいこん	ごめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 641 中学校 743	25.2 28	355 383	3.2 3.8
2	水	今日は、本にちなんだ献立です。「わすれられないおくりもの」のお話に出てくるしょうがをポトフの中に入れました。体を温める効果があるため寒い季節におすすめの食材です。	大山小麦 コッパン		さわらのピザ焼き	しょうが入りポトフ ブロッコリーのサラダ		さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ バジル パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく かぶ しょうが ホールコーン キャベツ	コッパン じゃがいも	オリーブあぶら あぶら ドレッシング	646 752	28.7 32.1	315 335	3 3.5
3	木	今日のスープの中には、はくさい、にんじん、だいこんなどの冬野菜が入っています。冬に旬を迎える野菜は、体を内側から温め、かぜに負けない強い体を作る働きがあります。	ご飯		若鶏肉の しろねぎソースかけ	はくさいの中華スープ 春雨の炒め物		とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しろねぎ はくさい だいこん たまねぎ	ごめ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	675 802	22.7 26.3	282 298	2.7 3.3
4	金	今日は、2回目の本にちなんだ献立です。「はらぺこあおむし」のお話の中に出てくるソーセージとカップケーキを給食に取り入れました。他にどんな食べ物が出てくるか読んでみてください。	そばご飯		ソーセージ	ポークカレー ツナのさっぱりサラダ	カップ ケーキ	ウインナー ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ なしピーチ きゅうり キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも さとう カップケーキ	あぶら オリーブあぶら	852 974	26.9 30.2	285 299	3.6 4.2
7	月	八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさん」「数多くの」という意味です。今日は国府町産のはくさいやにんじんなど、たくさんのお野菜が入っています。	ご飯		しゅうまい	いか入り八宝菜 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 はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ みかん	ごめ こむぎこ さとう でんぷん とうにゅうデザート	あぶら	614 764	22.8 27.5	283 300	1.6 2.1
8	火	毎月8(函)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、豚肉を一口大に切って揚げ、かみごたえをアップさせました。しっかりかんで食べましょう。	ご飯		かみかみ豚肉	のっぺい汁 納豆サラダ		ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく ごぼう だいこん キャベツ	ごめ でんぷん さといも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	705 834	30.1 35.1	320 338	2.3 2.5
9	水	まずは、さけの仲間、見た目も味もさけとよく似ています。見た目がピンク色なのは、「アスタキサンチン」という色素が含まれているからです。今日は、まずにパン粉をまぶして焼きました。	大山小麦 ココアパン		ますの パン粉焼き	白ねぎのスープ パンネのトマト煮		ます ささみ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	しめじ はくさい ホールコーン しろねぎ たまねぎ にんにく	コッパン パンこ パンネ さとう	ココア ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら あぶら	699 821	30.6 36.2	309 326	2.8 3.5
10	木	今日のご飯の中には、鳥取港で水揚げされた新鮮なたこが入っています。たこは、高たんぱく低カロリーな食材で、疲れをとる働きのある「タウリン」が豊富に含まれています。	たご飯		若鶏肉の 照り焼き	雨滝豆腐のすまし汁 炒めナムル		たこ あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ もやし	ごめ さとう	ごま ごまあぶら	629 738	30.9 35.9	338 362	3.3 3.8
11	金	たらは白身魚の一つで、高たんぱく低脂肪であっさりした味わいが特徴です。地元鳥取港で多く水揚げされているため、給食でもひんぱんに登場します。	ご飯		たらのフライ	豚汁 ひじきの炒り煮	ふりかけ	たら みそ だいす ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん しろねぎ えのきたけ	ごめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	655 782	25.1 29.5	331 352	3 3.6



令和 2年12月 予定献立表

今月の給食目標

さむま 寒さに負けないからだをつくろう



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 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											
14月	今日の焼肉には、隠し味に気高町産のしょうがを使っています、しょうがに含まれる香り成分のショウガオールには体を温める働きがあります。	ご飯		焼肉	キムチスープ 大学いも		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	キャベツ だいこん たまねぎ もやし しょうが しめじ にんにく なしピーーレ はくさいキムチ	ごめ さとう さつまいも はるさめ	あぶら	小学校 698	24.3	318	2.2
15火	だいこんは、今が旬の野菜です。胃を守る消化酵素が多く含まれていて、胃腸の調子を整える働きがあります。今月は、国府町と福部町で作られただいこんを使っています。	ご飯		境港サーモンの塩こうじ焼き	だいこんと油揚げのみそ汁 五目きんぴら		サーモン あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう はくさい だいこん	ごめ しおこうじ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	583	28.4	300	2.4
16水	にんじんは、緑黄色野菜の一つで、のどや鼻、皮膚を守り、かぜを予防する働きのあるカロテンが多く含まれています。今日は、シチューとサラダの両方ににんじんが入っています。しっかり食べてかぜを予防しましょう。	大山小麦 コッペパン		ささみのコーンフレーク揚げ	冬野菜の豆乳シチュー いろいろサラダ		ささみ ベーコン とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ほうれんそう	かぶ たまねぎ はくさい キャベツ ホールコーン	コッペパン パンこ コーンフレーク じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら ドレッシング	744	28.8	319	3.2
17木	やまのいもは漢方薬の材料として使われるほど、体に良い栄養をたくさん含んでいる食べ物です。やまのいもの粘りには、胃の粘膜を保護したり、疲れをとる働きがあります。	ご飯		さばのみそかけ	国府産やまのいもと たまごのとろろ汁 ほうれんそうのりしそ		さば たまご みそ	ぎゅうにゅう ゆきのり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ もやし	ごめ さとう やまのいも でんぶ	ごまあぶら	569	24.4	277	2.4
18金	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、鳥取市気高町で作られている「しょうが」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。	ご飯		手作りのハンバーグ	しょうが入り ほかほかスープ じゃがいもの塩こうじソテー		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう ささみ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい しろねぎ たまねぎ えだまめ	ごめ パンこ さとう でんぶ じゃがいも しおこうじ	あぶら	693	29.7	304	2.3
21月	今日は冬至です。昔から冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると病気になると言われていました。今日の給食にも、かぼちゃとゆずを取り入れました。	わかめ ご飯		さわらのゆずソースかけ	けんちん汁 かぼちゃのそぼろ煮		さわら あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ グリーンピース	しょうが だいこん ゆず ごぼう	ごめ こむぎこ さとう でんぶ さといも	あぶら ごまあぶら	680	26.6	296	2.8
22火	今日は、一足早いクリスマス献立です。クリスマスはイエスキリストの誕生日を祝う日ですが、現在は日本でもクリスマス行事として定着しています。チキンやスープ、デザートをみんなで楽しく食べましょう。	ケチャップ ライス		フライドチキン	キラキラスープ もみの木サラダ	クリスマス デザート	ベーコン とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ	ごめ さとう クリスマステート でんぶ こむぎこ ごめコマカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	809	26.3	290	2.7
23水	白ねぎは、冬が旬の野菜で鳥取市でも多く作られています。成長するたび土をかぶせていき、日に当たらないようにすることで白いねぎを作ることができます。今日は竹輪のツナマヨ焼きの中に入っています。	米粉パン		竹輪のツナマヨ焼き	カレーうどん 干草和え		ちくわ ツナ ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ こまつな	しろねぎ はくさい たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ パン うどん	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	651	30.8	337	3.7
24木	ほうれんそうは冬に旬をむかえる緑黄色野菜です。病気を予防する働きのあるカロテンや、骨を強くするカルシウムも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		ささみのレモンソースがらめ	もずくスープ ほうれんそうのオイスター炒め		ささみ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	レモン はくさい えのきたけ しろねぎ キャベツ	ごめ でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	593	26.5	285	2.8
													703	30.9	299	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。