



令和 3年3月 予定献立表



今月の給食目標

ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう



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	月	今月の目標は、「1年間の食生活をふりかえろう」です。好き嫌いせずに食べることはできましたか？食事のマナーはどうでしたか？振り返ってみましょう。	ご飯		ささみの レモンソース がらめ	だいこんと油揚げのみそ汁 こまつなののり和え		ささみ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	レモン だいこん はくさい もやし	ごめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 600	27.4	323	2.5
2	火	今日は、一足早いひな祭り献立です。今日の桃の節句献立には、ちらし寿司や鳥取県東部で昔から伝わっている郷土菓子の「おいり」を取り入れました。	ちらし 寿司		さわらの 西京焼き	節籠豆腐のすまし汁 切り干し大根の含め煮	おいり	さわら みそ かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	しいたけ えだまめ たけのこ れんこん たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん	ごめ さとう おいり	あぶら	652	26.5	327	2
3	水	ほうれんそうは、緑黄色野菜の一つです。野菜の中でも貧血予防に効果がある鉄分が多く含まれています。今日は、鳥取県産のほうれんそうをソテーの中に入れました。	クロワッサン		ますの パン粉焼き	ビーフシチュー ほうれんそうのソテー		ます ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	クロワッサン パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら あぶら	785	28.9	309	2.9
4	木	わかめには、骨や歯を丈夫にする働きのあるカルシウムが多く含まれています。これから旬をむかえるわかめを味わっていただきましょう。	ご飯		豚キムチ	わかめスープ フルーツミックス		ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ しろねぎ にんにく はくさいキムチ もやし みかん パイナップル	ごめ さとう とうにゅうデザート	あぶら	563	25.1	293	2.1
5	金	今日は、鳥取港で水揚げされたかれいをじっくり油で揚げたかれいの中から揚げです。かれいにも色々な種類がありますが、給食では主に「エテガレイ」を使っています。	ご飯		かれいの から揚げ	豚汁 国府まいたけのきんぴら	ガトー ショコラ	かれい ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん ごぼう しろねぎ まいたけ ごぼう えのきだけ	ごめ でんぷん さとう こむぎこ さつまいも こんにゃく ガトーショコラ	あぶら ごま	763	30.2	321	2.8
8	月	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。	キムタク ご飯		ジャンボ ぎょうざ	はくさいスープ こまつなのオイスター炒め	いよかん ゼリー	ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	はくさい はくさいキムチ だいこん きざみたくあん キャベツ	ごめ こむぎこ しらたき さとう いよかんゼリー	ごまあぶら あぶら	636	18.4	341	2.9
9	火	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。給食では、メイクインという品種を使っています。	ご飯		境港サーモンの 塩こうじ焼き	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮		サーモン あぶらあげ みそ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい たまねぎ	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう しおこうじ	あぶら	602	27	341	2.7
10	水	今日は、鳥取県産のきくらげやメンマが入ったしょうゆ味のラーメンです。ラーメンの麺も、鳥取市の製麺所で作られたものを使っています。	米粉パン		いかしゅうまい	しょうゆラーメン もやしナムル	（国府学校） お祝い デザート	いか たら やきぶた	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな	きくらげ たまねぎ たけのこ もやし	ごめこパン おいらいデザート ちゅうかめん	ドレッシング	607	24.2	321	3.3
11	木	今日は、中学校卒業お祝い献立です。お祝いの時に食べる赤飯やお祝いデザートを献立に取り入れました。9年間の給食を振り返りながら、楽しく食べてください。	赤飯		若鶏肉の から揚げ	花ふのすまし汁 いろいろサラダ	（国府中、 福部1～9年） お祝い デザート	とりにく かまぼこ 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 えのきだけ キャベツ ホールコーン	ごめ もちごめ でんぷん こむぎこ さくらんぼ おいらいデザート	あぶら ドレッシング	697	24	287	2.3
														922	28.8	317	2.8



令和 3年3月 予定献立表



今月の給食目標

おんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう



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													
12	金	豚肉には体を作る働きのあるたんぱく質や疲れをとるビタミンB1が豊富に含まれています。今日のしょうが炒めには、鳥取県産の豚も肉を使っています。	ご飯		豚肉のしょうが炒め	なめこのみそ汁 じゃがいもの炒め物		ぶたにく とうふ あぶらあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが なしビューレ なめこ だいこん しろねぎ	えだまめ	ごめ じゃがいも しおこうじ	あぶら	小学校 629	27.5	329	2.2
													中学校 753	32.3	352	2.8		
15	月	さばは、背が青い青魚の一つです。さばの脂の中には、血液をサラサラにしたり脳の働きを活性化させる成分が含まれています。成長期のみなさんは、青魚を積極的に食べてほしいです。	ご飯		さばのみそかけ	肉じゃが ささみのさっぱり和え		さば ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ		ごめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら オリーブあぶら	641	27.4	285	2.6
													759	32.3	297	3.2		
16	火	鳥取県といえば、鳥取砂丘をイメージする人も多いですね。今日のメニューの「酢鶏の砂丘めぐり」には、砂丘地で作られたらっきょうが入っています。	ご飯		酢鶏の砂丘めぐり	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 ほうれんそう にら	たまねぎ しょうが らっきょう しろねぎ ホールコーン はくさい		ごめ でんぶん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	625	20.5	280	2.7
													743	23.3	296	3.4		
17	水	今日は、小学校の卒業お祝い献立です。リクエストが多かった手づくりハンバーグを取り入れました。6年間の給食を振りかえりながら楽しい時間を過ごしてください。	大山小麦ソフトパン		手づくりハンバーグ	コンソメスープ ポテトサラダ	（蜜ノ下小、 福部さくら細） お祝い デザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう とうふ ウインナー ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なしビューレ にんにく しょうが キャベツ きゅうり		ソフトパン パンこ じゃがいも おいわいデザート さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	803	31	356	3
													841	35.2	361	3.3		
18	木	国府学校給食センターでは、雨滝で作られたきぬ豆腐を給食に使っています。雨滝の天然水と新鮮な鳥取県産大豆を使うことで、おいしい豆腐になります。	わかめご飯		はたはたのから揚げ	雨滝豆腐のみそ汁 いりどり		はたはた 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 さやいんげん	たまねぎ えのきたけ れんこん ごぼう		ごめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	658	25.8	338	3.2
													775	29	360	3.7		
19	金	今日のお好み焼きには、鳥取県産のするめいかと砂丘長いもが入っています。長いもを入れることでふわふわの食感になります。	ご飯		いか入りお好み焼き	もすくのすまし汁 はくさいと豚肉のごま炒め	ふりかけ	いか かつおぶし かまぼこ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ねぎ こまつな	もやし しょうが キャベツ たまねぎ はくさい にんにく		ごめ こむぎこ なかいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	562	22.2	310	2.7
													664	24.1	324	3.1		
22	月	今日の若鶏肉の照り焼きには、鳥取県産の鶏もも肉を使っています。もも肉は、むね肉やささみよりも脂質が多く含まれていてうまみが多いのが特徴です。	ご飯		若鶏肉のてり焼き	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	しょうが にんにく だいこん えのきたけ 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	609	25.7	309	2.6
													724	29.7	328	3.1		
23	火	今年度最後の給食です。好き嫌いをせずに食べることができましたか？マナーよく食べることができましたか？感謝して食べることができましたか？振り返りながら楽しく給食を食べてください。	小麦ご飯		たらのフライ	カレー 福部砂丘らっきょうサラダ	おめでどうデザート	たら ぎゅうにゅう いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ なしビューレ らっきょう きゅうり		ごめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも おめでどうデザート	あぶら	764	25.9	326	3.3
													911	30.5	341	4.1		

* 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