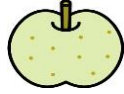




平成30年 9月 予定献立表



今日の給食目標

鳥取県の産物を知ろう

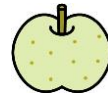


国府学校給食センター

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 魚・肉・卵・大豆製品など	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					
3	月	ぶどうは、国府町高岡で作られたものです。ぶどうは、糖分が高いため、暑い夏のエネルギー補給にいいです。勉強や仕事で疲れたときに最適です。	ご飯		さわらの レモン焼き	とうがんのすまし汁 なすとピーマンの 甘辛煮	国府産ぶどう	さわら かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	なす たまねぎ とうがん ほししいたけ	レモン ぶどう	こめ さとう	あぶら	小学校 563	24.0	279	2.2
4	火	トマトは、栄養成分は豊富な野菜です。風邪を予防するビタミンC、ビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境をよくする食物繊維をバランス良くふくんでいます。	コーン ピラフ		サーモンの バジル焼き	トマトスープ ひじきのサラダ		ベーコン サーモン ウィンナー	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん バジル	コーン キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	しめじ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	548	23.3	282	3.1
5	水	国府東小学校のリクエスト献立です。納豆は、大豆に納豆菌を混ぜて作った発酵食品です。腸に良い、乳酸菌、たんぱく質を多く含みます。	大山小麦 コッパン		若鶏肉のから揚げ	ラーメン 納豆サラダ		とりにく なるとまき ぶたにく 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 キャベツ もやし ほししいたけ	たけのこ	パン ちゅうかめん こむぎこ じゃがいもでんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	694	29.6	341	3.7
6	木	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・麦に並び世界の三大穀物です。	麦ご飯		ドライカレー	たまねぎのスープ とうもろこしの ソテー		ぎゅうにく ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく セロリ しめじ キャベツ	コーン	こめ おおむぎ さとう	あぶら カレールー	614	25.5	275	2.2
7	金	二十世紀梨は、鳥取県の特産品です。日本で一番生産量が多いのが鳥取県で、30%をしめています。青梨ですが、熟すにつれて黄色みがかってきます。	ご飯		マーボーなす	鳥取きくらげのスープ 二十世紀梨入り フルーツミックス		ぶたにく ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん	なす しろねぎ にんにく えのきたけ ほししいたけ	たけのこ きくらげ なし パイン	こめ ゼリー さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	606	19.7	306	1.6
10	月	鳥取市産の旬の梨、新甘泉を今週、各学校につけます。新甘泉は、糖度が13度と甘く、酸味が少なく、シャリシャリとした新種の梨です。	麦ご飯		さばの塩焼き	肉じゃが ピーマンの 塩こうじ炒め	なし 梨 (国府東小、 盲・聾学校)	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ピーマン あかピーマン	たまねぎ キャベツ なし		こめ おおむぎ じゃがいも つきこんにやく さとう	あぶら	631	24.3	290	2.6
11	火	国府まいたけは、国府町法花寺で作られています。名前の由来は、まいたけを見つけた人はうれしさのあまり舞い踊ることから「まいたけ」と名づけられたという説があります。	ご飯		豚肉の甘酢あん	国府まいたけのみそ汁 じゃがいもきんぴら	なし 梨 (福部未来学園)	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ えだまめ だいこん まいたけ	なし	こめ さとう じゃがいも つきこんにやく じゃがいもでんぷん	あぶら こまあぶら	639	24.8	293	2.4
12	水	9月12日は、「とっとり県民の日」です。給食に鳥取県の特産品の大山小麦、砂丘らっきょう、二十世紀梨、鳥取半やしんじ、白ねぎを入れた献立にしました。鳥取の恵みに感謝して食べましょう。	大山小麦 コッパン		あごのメンチカツ	鳥取の恵み ぎゅうーっとスープ 砂丘らっきょうサラダ	二十世紀梨 ゼリー	とびうお ぎゅうにく いとまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが まいたけ たまねぎ ほししいたけ きゅうり	しめじ しろねぎ らっきょう キャベツ なし	パン こむぎこ おおむぎ さとう ゼリー じゃがいもでんぷん	あぶら こまあぶら	616	20.4	315	3.4
13	木	とっとりこ焼きは、鳥取県近海のするめいか、ながいもの入ったお好み焼きです。すりおろしたながいものを生地に入れて焼くと、ぷくらとしたお好み焼きができます。	ご飯		とっとりこ焼き	もずくスープ だいこんサラダ		いか けすりぶし かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり もずく	にんじん にら	もやし しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	だいこん	こめ ながいも こむぎこ	こま ノンエッグマヨネーズ	600	20.4	303	2.5
															712	23.5	319	2.9



平成30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 魚・肉・卵・大豆製品など	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	金	日本の周りの海には100種類以上のいかがいま す。いかは脂肪が少なく、骨を受る筋肉を強くし たり、肌のつやをよくする働きのあるコラーゲンを 多く含んでいます。	ご飯	MILK	するめいかの しょうが焼き	たまねぎのみそ汁 ほうれんそうの のり酢和え	梨 (宮ノ下小、 国府中)	いか あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ごぼう えのきたけ	しろねぎ キャベツ なし	ごめ つきこんにやく さとう	ごま	小学校 559	24.2	332	2.2
18	火	8のつく日はかみかみ献立です。よく噛めるよう に、大豆ご飯やかれのいから揚げを出しています。 しっかりあごを動かして食べてくださいね。	大豆ご飯	MILK	かれのいから揚げ	雨滝豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮		だいす かれい とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しめじ	ごめ つきこんにやく こむぎこ じゃがいもでんぷん さとう	あぶら	593	26.4	351	2.5	
19	水	毎月19日の食育の日は、鳥取ふるさと探検献立 です。今月の食材は二十世紀梨です。今日は二十 世紀梨のピューレを使ったソースを作りました。	大山小麦 コッパパン	MILK	豚肉の 二十世紀梨 ソースかけ	豆乳チャウダー マカロニサラダ		ぶたにく とうにゅう ほたてがい ベーコン	たら いか ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ なし	コーン	パン マカロニ じゃがいも さとう	シチュールー あぶら オリーブあぶら	688	25.3	295	3.2
20	木	納豆と鶏肉をにんにくで炒めたスタミナ納豆は、 納豆を子どもたちに食べてもらえるようにと、鳥取 県中部の学校給食で考えられたメニューです。	ご飯	MILK	スタミナ納豆	中華スープ キャベツの ツナサラダ		とりにく なつとう ツナ すけとうだら(だんご) いとよだい(だんご)	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ	きゅうり コーン レモン	ごめ さとう	ごまあぶら オリーブあぶら	605	28.3	301	2.6
21	金	9月24日は、中秋の名月で一年で一番美しく月 が見える日です。お月見にちなんで、だんごやさ いとを入れたお月見献立です。今年はまんまるお月 様が見えるといいですね。	ご飯	MILK	さんまの おろしかけ	いもこん汁 こまつなのおかか煮	お月見デザート	さんま とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	だいこん ごぼう まいだけ キャベツ	ごめ さといも つきこんにやく つきみだんご		665	25.3	373	2.1	
25	火	給食のカレーは人気メニューのひとつです。給食 センターでは大きな釜を使って一度にグツグツ煮込 むので、よりおいしく作るすることができます。今日は ポークカレーです。残さず食べて下さい。	麦ご飯	MILK	コロッケ	ポークカレー はりはり和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	エリンギ たまねぎ にんにく えだまめ	なし キャベツ もやし だいこん	ごめ むぎ じゃがいも	パンこ こむぎこ カレールー あぶら	723	36.7	311	2.6
26	水	中華種と豚肉や野菜を炒めてソースで味付けをし た焼きそばは日本生まれの料理です。今日の焼きそ ばには、豚肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、と うふちくわ、あおのり、かつお節が入っています。	大山小麦 コッパパン	MILK	フランクフルト	焼きそば わかめのサラダ		フランクフルト ぶたにく とうふちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ きゅうり	コーン	パン やきそばめん はるさめ	ドレッシング あぶら	767	26.1	329	4.1
27	木	秋なす、一度収穫したなすの株がまた花を咲かせ 実をつけます。二回目に実ったなすが秋なす。皮が うすく、実がしまっているのが特徴です。	さつまいも ご飯	MILK	ますの塩焼き	秋なすのみそ汁 炒りどり		ます あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ なす ごぼう	ごめ さつまいも つきこんにやく さとう	くろごま ごまあぶら	582	24.5	310	2.1	
28	金	みそは、日本人の食卓に欠かせないのできい調 味料で、大豆を発酵させて作ります。みそは長く保 存ができるため戦国時代には、兵糧として食べられ ていたそうです。	ご飯	MILK	豚肉と大豆の みそがらめ	雨滝ゆばのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		だいす ぶたにく とうふ とりにく	かまぼこ ゆば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しろねぎ グリーンピース	ごめ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら	632	29.3	295	2.0

* 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



平成30年 9月

予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき							
							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・大豆製品など		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		
3	月	ご飯		さわらのしモン焼き	とうがんのすまし汁 なすとピーマンの 甘辛煮	国産ぶどう	さわら かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	なす たまねぎ とうが ほししいたけ	レモン ぶどう	こめ さとう	あぶら	
4	火	コーン ピラフ		サーモンの パジル焼き	トマトスープ ひじきのサラダ		ベーコン サーモン ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん パジル	コーン キャベツ にんにく たまねぎ セロリ	しめじ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	
5	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のから揚げ	ラーメン 納豆サラダ		とりにく なるとまき ぶたにく なとう 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 キャベツ もやし	たけのこ	パン ちゅうかめん こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	
6	木	麦ご飯		ドライカレー	たまねぎのスープ とうもろこしの ソテー		ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく セロリ しめじ キャベツ	コーン	こめ おむぎ さとう	あぶら カレー	
7	金	ご飯		マーボーなす	鳥取くらげのスープ 二十世紀梨入り フルーツミックス		ぶたにく なるとまき ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな にんじん	なす たまねぎ にんにく きくらげ にんにく えのきたけ パイン	たけのこ なし	こめ ゼリー さとう じゃがいもでんぶ	あぶら	
10	月	麦ご飯		さばの塩焼き	肉じゃが ピーマンの 塩こうじ炒め	梨 (国府東小、 盲・聾学校)	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ピーマン あかピーマン	たまねぎ キャベツ なし		こめ おむぎ じゃがいも つきこんにやく さとう	あぶら	
11	火	ご飯		豚肉の甘酢あん	国府まいだけのみそ汁 じゃがいもきんぴら	梨 (福部未来学園)	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ なし えだまめ だいこん まいたけ		こめ さとう じゃがいも つきこんにやく じゃがいもでんぶ	あぶら ごまあぶら	
12	水	大山小麦 コッペパン		あこのメンチカツ	鳥取の恵み ぎゅうーっとスープ 砂丘らっきょうサラダ	二十世紀梨ゼリー	とびうお ぎゅうにく いとがまほこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが まいたけ たまねぎ ほししいたけ きゅうり	しめじ しらねぎ らっきょう キャベツ なし	パン こむぎこ おむぎ さとう ゼリー じゃがいもでんぶ	あぶら ごまあぶら	
13	木	ご飯		とっとりっ焼き	もずくスープ だいこんサラダ		いか けずりぶし かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう あぶら もずく	にんじん にら	もやし しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	だいこん	こめ ながいも こむぎこ	ごま ノンエッグマヨネーズ	
14	金	ご飯		するめいかの しょうが焼き	たまねぎのみそ汁 ほうれんそうの のり酢和え	梨 (宮ノ下小、 国府中)	いか あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ こぼろ えのきたけ	しらねぎ キャベツ なし	こめ つきこんにやく さとう	ごま	
18	火	大豆ご飯		かれのいから揚げ	雨滝豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮		だいず かれのい とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しめじ		こめ つきこんにやく こむぎこ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	
19	水	大山小麦 コッペパン		豚肉の 二十世紀梨 ソースかけ	豆乳チャウダー マカロニサラダ		ぶたにく とうにゅう ほたてかい ベーコン	たら いか	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ なし	コーン	パン マカロニ じゃがいも さとう	シチュルー あぶら オリーブあぶら	
20	木	ご飯		スタミナ納豆	中華スープ キャベツの ツナサラダ		とりにく なとう ツナ すけとうだら(だんご) いとよりだい(だんご)	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	にんにく しめじ たまねぎ キャベツ	きゅうり コーン レモン	こめ さとう	ごまあぶら オリーブあぶら	
21	金	ご飯		さんまの おろしかけ	いもこん汁 こまつなのおかが煮	お月見デザート	さんま とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	だいこん ごぼう まいたけ キャベツ		こめ さとう つきこんにやく つきみだんご		
25	火	麦ご飯		コロッケ	ポークカレー はりはり和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	エリンギ たまねぎ にんにく えだまめ	なし キャベツ もやし だいこん	こめ むぎ じゃがいも	パン こむぎこ	カレー あぶら
26	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	焼きそば わかめのサラダ		フランクフルト ぶたにく とうふちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あぶら わかめ	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ きゅうり	コーン	パン やきそばめん はるさめ	ドレッシング あぶら	
27	木	さつまいも ご飯		ますの塩焼き	秋なすのみそ汁 炒りどり		ます あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ なす ごぼう		こめ さつまいも つきこんにやく さとう	くるごま ごまあぶら	
28	金	ご飯		豚肉と大豆の みそがらめ	雨滝ゆばのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		だいず ぶたにく とうふ とりにく	かまぼこ ゆば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しらねぎ グリーンピース	こめ さとう じゃがいもでんぶ	あぶら	