



令和元年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				
2	月	今日は、本にちなんだ献立です。「ぐりとぐら」シリーズの中に出てくるメニューを給食に取り入れました。ぐりとぐらサラダの中には、お話の中に出てくるチーズが入っています。	菜めし		かぼちゃ コロッセ	にんじんポタージュ ぐりとぐらサラダ		ベーコン とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ ほうれんそう ピーマン	たまねぎ しめじ かぶ キャバツ	ごめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 742	18.7	282	3.2
								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				
3	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。	ご飯		はたはたの から揚げ	なめこのみそ汁 切り干し大根の茗め煮		はたはた あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	なめこ きりぼしだいこん しろねぎ はくさい	ごめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	639	25.5	353	2.3
4	水	今日は、2回目の本にちなんだ献立です。ケストナー作品の「ふたりのロッセ」に出てくるスープや、「エーミールと探偵たち」に出てくるソーセイパンを取り入れました。デザートのリんごケーキは給食センターで手づくりしました。	大山小麦 カットパン		ソーセイ (ケチャップ)	牛肉入りマカロニスーフ ジャーマンポテト	手づくり りんご ケーキ	ウイナー ぎゅうにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャバツ えだまめ りんご レモン	コッペパン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	715	25.4	282	3.2
5	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 ほうれんそうのおかか煮		たこ あぶらあげ とりにく とうふ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく たまねぎ しょうが えのきたけ キャバツ	ごめ さとう		621	32.2	330	3.8
6	金	ヤーコンは根菜の一つです。見た目はさつまいもに似ていますが、食感は梨のようにシャリシャリしています。今日は、鳥取市産のヤーコンをサラダの中に入れました。	麦ご飯		おさかな メンチカツ	ポークカレー ヤーコンのサラダ		とびうお 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 なしビューレ ヤーコン キャバツ	ごめ じゃがいも むぎ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	621	32.2	330	3.8
9	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、たくさんの食材が入っています。	ご飯		しゅうまい	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 たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ みかん	ごめ しゅうまいのかわ さとう でんぷん とうにゅうプリン	あぶら	614	22.8	283	1.6
10	火	のっぺい汁は郷土料理の一つで、片栗粉などでとろみをつけた汁物です。汁にとろみをつけることで、冷めにくくなるので寒い季節におすすめです。	ご飯		豚肉の みそだれかけ	のっぺい汁 納豆サラダ		ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ なつとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが ごぼう はくさい キャバツ	ごめ さとう さといも でんぷん	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	647	27.5	322	2.2
11	水	ますは、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、ますにパン粉をまぶして焼きました。	大山小麦 薫糖パン		ますの パン粉焼き	魚そうめんのスープ 根菜のトマト煮		ます うおそうめん	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	しめじ たまねぎ ホールコーン しろねぎ れんこん	コッペパン こくとう パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	643	25.5	322	3.2
12	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 白ねぎソース かけ	はくさいの中華スープ 春雨の炒め物		とりにく ベーコン かまぼこ	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	676	22.9	282	3
								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				



令和元年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				
13	金	ブロッコリーは、植物の花のつぼみの部分を食べるため、花野菜と呼ばれています。かぜを予防する働きのあるビタミンCが野菜の中でも特に多く含まれているため、今の季節にしっかり食べてほしい食材です。	ご飯		たら のフライ	豚汁 ブロッコリーのごま炒め	ふりかけ	たら ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ(ふりかけ)	にんじん ブロッコリー	ごぼう えのきたけ しろねぎ キャベツ	ごめ さつまいも こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	小学校 637	24.7	330	2.5
16	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 たら とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいこん たまねぎ しょうが にんにく なしビューレ はくさいキムチ	ごめ さとう さつまいも	あぶら	680	24.9	319	2.2
17	火	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		境港サーモンの 塩こうじ焼き	国産やまのいも と たまごのとろろ汁 ひじきの炒り煮		サーモン たまご だいす さつまいも	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ	ごめ しおこうじ やまのいも こんにやく さとう	あぶら	585	28.3	314	2.5
18	水	毎月8(歯)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、ささみにコーンフレークの衣をつけて揚げ、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。	大山小麦 コッパン		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	たまねぎ かぶ はくさい キャベツ ホールコーン	コッパン コーンフレーク パンこ 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	3.4
19	木	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、鳥取市で作られている旬の「だいこん」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		ハンバーグの 和風ソースかけ	だいこんと油揚げのみそ汁 ほうれんそうののり和え		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのきたけ もやし	ごめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	662	28.7	308	2.4
20	金	12月22日は冬至なので、今日は少し早い冬至献立です。昔から冬至の日にかぼちゃを食べて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		揚げさばの ゆずソースかけ	けんちん汁 かぼちゃのそぼろあんかけ		さば かまぼこ とうふ 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 しょうが	ごめ でんぶん こむぎこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	671	26.3	278	3.1
23	月	今日は、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。	ピラフ		クリスピー 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 しろねぎ しめじ レッドキャベツ キャベツ ホールコーン	ごめ マカロニ じゃがいも クリスマスデザート	あぶら ドレッシング	815	24.9	330	3
24	火	さわらは白身魚の一つです。味があっさりしているので、濃いめの味付けと合います。今日は、鳥取港で水揚げされたさわらに、みそとノンエッグマヨネーズで味付けしました。	ご飯		さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	もすくのすまし汁 根菜きんぴら		さわら みそ とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もすく	にんじん パセリ ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん	ごめ こんにやく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	603	26.2	305	2.4
25	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。今日はラーメンの中に入っています。	大山小麦 コッパン		焼きぎょうざ	みそラーメン こまつなのオイスター炒め		ぎょうざ チャーシュー なるとまき みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ きくらげ めんま キャベツ	コッパン ぎょうざのかわ ちゅうかめん しらたき さとう	あぶら	602	22.7	355	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