

# 米子市学校給食献立予定表

平成30年(2018年)6月分

米子市教育委員会

行事等		季節、行事を考えた料理		栄養士からのメッセージ					
食育月間 歯と口の健康週間 入梅 		ひじきごはん いわし団子とみょうがの味噌汁 アスパラガスのクリームスープ いわしの梅煮 あじメンチカツ スナップえんどうのサラダ ごぼうのごまマヨ和え 虹色サラダ 歯と口の健康週間献立		6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そこで今月の学校給食では、この週間に合わせ、よく噛むことを意識してもらうため、歯ごたえのある食べ物を使った料理や、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食べ物を使った献立を取り入れています。また梅雨に入り、気温・湿度とも高くなる時期ですので、食欲が落ちやすくなります。そのため食欲を増すような味付けやスタミナがつく食材を使った料理なども計画しています。 そして6月は「食育月間」です。「食」は生きるための源で、子どもの心と身体の成長に大きな役割を果たします。子どものうちから、いろいろな「食」の体験をさせることが大切です。ご家庭でも「食育」を意識して、日々の食事で伝えていきましょう。					
日	献立名			材料の種類と体内での働き					
				体をつくる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる	
				1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)
1 (金)	黒糖パン	牛乳 ミネストローネ 鶏肉のレモンマリネ はりはりサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト 水菜 チンゲン菜	たまねぎ セロリー レモン れんこん きゅうり	黒糖パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油	
4 (月)	米飯	牛乳 マーボー春雨 焼ししゃも 磯香和え	豚肉 味噌	牛乳 のり 子持ちししゃも	にんじん にら 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 生姜 たけのこ キャベツ	米飯 春雨 砂糖	油 ごま油	
5 (火)	米飯	牛乳 いわし団子とみょうがの味噌汁 かみかみかき揚げ キャベツの酢の物	いわし すけとうだら 味噌 チキンハム	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ さやいんげん	大根 みょうが ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉	油	
6 (水)	米飯	牛乳 ビーフンスープ フルコギ 茎わかめのナムル	牛肉 焼豚	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜 にら	白ねぎ えのき茸 たまねぎ きゅうり 太もやし こんにゃく	米飯 ビーフン 砂糖	油 ごま	
7 (木)	※ ひじきごはん	牛乳 はまちのみりん焼 田舎和え さくらんぼゼリー	鶏肉 油揚げ はまち	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	干しいたけ キャベツ 大根	米飯 さくらんぼゼリー		
8 (金)	コッペパン	牛乳 新じゃがのコンソメスープ チキンフランク カルちゃんサラダ	チキンフランク まぐろフレーク	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	にんじん 豆苗 小松菜	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	コッペパン じゃがいも	油	
11 (月)	米飯	牛乳 高野豆腐の含め煮 いわしの梅煮 ごま和え	高野豆腐 豚肉 いわし	牛乳	にんじん 絹さや ほうれん草	たまねぎ たけのこ 干しいたけ 梅 ごぼう 太もやし	米飯 砂糖	油 ごま	
12 (火)	麦ごはん	牛乳 チキンカレー ●オムレツ いかのマリネ	鶏肉 鶏卵 いか	牛乳 わかめ	にんじん 水菜 グリーンアスパラガス	たまねぎ りんご 大根	麦ごはん じゃがいも	油	
13 (水)	米飯	牛乳 えび団子スープ 春巻 スナップえんどうのサラダ	えび すけとうだら 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 スナップえんどう チンゲン菜	太もやし ぶなしめじ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	米飯 春雨 春巻きの皮(小麦粉)	油	
14 (木)	米飯	牛乳 大根の味噌汁 豚肉のスタミナ炒め ゆかり和え	生揚げ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん にら 赤じそ	大根 白ねぎ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	米飯 砂糖	油 ごま ごま油	
15 (金)	コッペパン	牛乳 ボルシチ 鮭フライ オリヴィエサラダ	牛肉 鮭 チキンハム	牛乳	にんじん トマト	セロリー たまねぎ ビーツ キャベツ らっきょう きゅうり グリーンピース スイートコーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 卵抜きマヨネーズ	
18 (月)	米飯	牛乳 マカロニスープ 照焼ハンバーグ コールスロー	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 水菜	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ スイートコーン	米飯 砂糖 マカロニ	油	
19 (火)	玄米ごはん	牛乳 とっとり子煮 さわらの西京焼 きゅうりの甘酢和え	鶏肉 焼豆腐 さわら 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	干しいたけ きゅうり ごぼう 白ねぎ 太もやし こんにゃく たまねぎ	玄米ごはん 砂糖 でん粉	油	
20 (水)	※ メキシカン ライス	牛乳 豚ロースカツ ツナサラダ ももゼリー	牛肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ピーマン トマト	スイートコーン たまねぎ きゅうり キャベツ	米飯 小麦粉 パン粉 ももゼリー	油	
21 (木)	米飯	牛乳 豆腐とわらびの味噌汁 はまちの南蛮漬 アーモンド和え	豆腐 はまち 豚肉 味噌	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	大根 わらび 白ねぎ たまねぎ キャベツ	米飯 でん粉 砂糖	油 アーモンド	
22 (金)	コッペパン	牛乳 ●アスパラガスのクリームスープ 鶏肉の照焼 海藻サラダ いちごジャム	鶏肉	牛乳 ひじき スキムミルク わかめ 寒天	グリーンアスパラガス にんじん チンゲン菜	たまねぎ ぶなしめじ 大根	コッペパン じゃがいも いちごジャム	油	
25 (月)	米飯	牛乳 ●もずくのかき玉汁 ちくわの天ぷら ごぼうのごまマヨ和え	鶏卵 焼竹輪 ロースハム	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉	油 ごま 卵抜きマヨネーズ	
26 (火)	米飯	牛乳 野菜スープ ドライカレー 枝豆の塩茹で	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 枝豆 ぶなしめじ 大根 たまねぎ レーズン	米飯	油	
27 (水)	米飯	牛乳 生揚げの味噌汁 塩さばのおろしソース ひじきの炒め煮	生揚げ 味噌 さば 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 さやいんげん	たまねぎ 白ねぎ 大根 こんにゃく たけのこ	米飯 砂糖	油	
28 (木)	米飯	牛乳 いももちスープ 豚肉の生姜炒め ●ミモザ和え	鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん ビーマン チンゲン菜 ほうれん草	白ねぎ たまねぎ れんこん 生姜 キャベツ	米飯 いももち 砂糖	油	
29 (金)	レーズン パン	牛乳 ハムコーンスープ あじメンチカツ 虹色サラダ	ロースハム あじ	牛乳	にんじん 豆苗 赤ピーマン グリーンアスパラガス	たまねぎ 黄ピーマン スイートコーン きゅうり 大根	レーズンパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	

※印はアルファード米使用

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー