

米子市学校給食献立予定表

平成30年(2018年)7・8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						
七夕 土用の丑の日 夏休み 		パインパン 枝豆ごはん トマトスープ 夏野菜カレー 冬瓜スープ あご竹輪のすまし汁 鉄人ドライカレー なすのピリ辛炒め 茹でとうもろこし ほたてと青じそのサラダ ゴーヤチャンプルー ピーマンとささみの仲良し和え おくらの磯香和え 七夕献立		暑い日が続き、熱中症や夏バテが心配な季節となりました。この時期は、汗をたくさんかくようになるので、汗とともに体内の水分やミネラルが失われ、熱中症になりやすくなります。また、暑さで食欲が低下し、冷たいものやのどごしの良いものばかり食べて食事の内容が偏ってしまうと、栄養バランスがくずれ、夏バテにもなりやすくなります。 そこで7、8月の学校給食では、疲労回復やスタミナアップに効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉、大豆製品を使った料理や、水分やミネラルの補給として、夏野菜や海そう類を使った料理を多く取り入れています。ご家庭の食事でも、不足しがちな栄養素を補う工夫をしながら、一日3食バランスよく食べて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。						
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)		
○	7/2 (月)	米飯	牛乳	ワンスープ ピビンパ 茹でとうもろこし	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ 白菜 生姜 ぶなしめじ 大豆もやし ぜんまい スイートコーン	米飯 ワントン(小麦粉)	ごま油 ごま油
	3 (火)	米飯	牛乳	豆腐のすまし汁 沖ぶりの照焼 きゅうりの酢の物	豆腐 沖ぶり(シルバー) チキンハム	牛乳	にんじん ほうれん草	えのき茸 白ねぎ きゅうり キャベツ	米飯 春雨 砂糖	
	4 (水)	米飯	牛乳	トマトスープ ささみフライ コールスロー	ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ ズッキーニ きゅうり スイートコーン	米飯 ジャがいも 小麦粉 レンズ豆 パン粉	油
	5 (木)	米飯	牛乳	かぼちゃの味噌汁 あじのかば焼 ごま和え	あじ 味噌	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ 太もやし	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま
	6 (金)	コッパン	牛乳	天の川スープ お星さまハンバーグ ●星空サラダ 七夕ゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ 寒天	にんじん おくら	たまねぎ 大根 きゅうり スイートコーン 黄ピーマン えのき茸	コッパン ビーフン ジャがいも 七夕ゼリー	油
	9 (月)	米飯	牛乳	白湯スープ コンシューマイ ほたてと青じそのサラダ	豚肉 すけとうだら ほたて	牛乳	にんじん 水菜 チンゲン菜 青じそ	ぶなしめじ 太もやし 白ねぎ 大根 きゅうり スイートコーン たまねぎ	米飯 シューマイの皮(小麦粉)	油
○	10 (火)	米飯	牛乳	●かき玉汁 スタミナ納豆 ゆかり和え	鶏卵 納豆 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 青ねぎ 赤じそ	たまねぎ 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯	油 ごま油
○	11 (水)	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー らっきょうコロッケ じゃこときゅうりのサラダ	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす にがうり らっきょう 大根 きゅうり	麦ごはん ジャがいも 小麦粉 パン粉	油
	12 (木)	米飯	牛乳	ジャがいもの味噌汁 鮭の塩焼 ●ゴーヤチャンプルー	鮭 豚肉 鶏卵 味噌 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ にがうり キャベツ	米飯 ジャがいも	油 ごま油
	13 (金)	パインパン	牛乳	冬瓜スープ 鶏肉の照焼 ひじきサラダ	鶏肉 ポークウィンナー	牛乳 ひじき	にんじん パセリ チンゲン菜	冬瓜 ぶなしめじ たまねぎ キャベツ	パインパン	油
	17 (火)	※ 枝豆ごはん	牛乳	あじフライ 田舎和え ぶどうゼリー	鶏肉 あじ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 太もやし ごぼう 大根 枝豆	米飯 小麦粉 パン粉 ぶどうゼリー	油
	18 (水)	米飯	牛乳	えび団子スープ 牛肉のんにく炒め 即席漬	えび すけとうだら 牛肉	牛乳 昆布	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ たけのこ 白ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	米飯 砂糖	油
	19 (木)	米飯	牛乳	あご竹輪のすまし汁 鶏肉のミネギーズソースかけ アーモンド和え	あご竹輪 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ キャベツ 生姜	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油 アーモンド



○	8/27 (月)	米飯	牛乳	コーンスープ ミートローフ ツナサラダ	牛肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	ほうれん草 にんじん	ぶなしめじ 白ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ スイートコーン たまねぎ	米飯 パン粉 でん粉	油 ごま
	28 (火)	米飯	牛乳	野菜スープ 鉄人ドライカレー フルーツ合わせ	チキンウィンナー 牛肉 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ キャベツ みかん 黄桃 レーズン パインアップル	米飯 ゼリー ジャがいも	油
	29 (水)	米飯	牛乳	いもち汁 さばの味噌煮 おくらの磯香和え	さば 味噌	牛乳 のり	小松菜 青ねぎ にんじん おくら	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	米飯 いもち 砂糖	
	30 (木)	米飯	牛乳	わかめスープ なすのピリ辛炒め はりはり和え	豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	太もやし 白ねぎ なす たまねぎ 大根 たけのこ 生姜 きゅうり	米飯 ビーフン	油 ごま ごま油
	31 (金)	コッパン	牛乳	マカロニスープ いちごジャム ●トマトオムレツ ピーマンとささみの仲良し和え	鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッパン マカロニ いちごジャム	卵焼きミネズ

※印はアルファ化米使用

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギーマニエー