

米子市学校給食献立予定表

平成31年(2019年)3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					
桃の節句 卒業式 修了式 		三つ葉のすまし汁 わかめの味噌汁 磯香和え ひじきの五目煮 シトラスサラダ ひな祭り献立 卒業お祝い献立		少しずつ暖かさを感じるようになり、春の訪れに心躍らされる季節となりました。小学6年生、中学3年生の皆さんは、もうすぐ卒業を迎えます。そこで、3月の学校給食では、「卒業お祝い献立(5日に中学校・県立皆生養護学校皆浜分校・県立米子養護学校、18日に小学校)」を計画しています。また、3月3日が「ひな祭り」ですので、4日に「ひな祭り献立」を実施する予定です。今の学級で給食を食べることができるのも、あと少しです。給食を楽しんで食べながら心と体をしっかりと育み、次の学年・学校や活躍の場で、輝いてくれることを願っています。					
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 ビーフシチュー ハンバーグ 大根と水菜のサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト 水菜	たまねぎ グリーンピース エリンギ 大根 キャベツ	黒糖パン 砂糖	油	
4 (月)	※ ひな寿司	牛乳 鶏肉のあられ揚げ 磯香和え 桃のデザート	鮭 焼竹輪 鶏肉	牛乳 のり	にんじん 絹さや ほうれん草	干しいたけ れんこん かんぴょう たけのこ 白菜	米飯 砂糖 でん粉 小麦粉 あられ 桃のデザート	油	
5 (火)	(中・養護学校) お祝い献立 (小)米飯 (中・養護学校) ※赤飯	牛乳 三つ葉のすまし汁 えびフライ 花野菜のはりはり和え (中・養護学校)ごま塩 (中・養護学校)お祝いデザート	豆腐 えび	牛乳 わかめ	にんじん 三つ葉 ブロッコリー	ぶなしめじ キャベツ 大根	(小)米飯 (中・養護学校)赤飯 梅麸 小麦粉 パン粉 (中・養護学校)お祝いデザート	油 (中・養護学校) ごま	
6 (水)	麦ごはん	牛乳 ビーフンスープ 豚肉のキムチ炒め チンゲン菜の中華和え	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら チンゲン菜	白ねぎ えのき茸 白菜 たまねぎ 生姜 太もやし	麦ごはん ビーフン 砂糖	油 ごま油	
7 (木)	米飯	牛乳 生揚げの味噌汁 さばの生姜焼 ひじきの五目煮	生揚げ 味噌 さば 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん チンゲン菜 赤ピーマン さやいんげん	白ねぎ 大根 生姜 ごぼう こんにゃく	米飯 砂糖	油 ごま	
8 (金)	コッペパン	牛乳 マカロニスープ おから入りミートローフ シトラスサラダ	牛肉 豚肉 大豆 青大豆 おから	牛乳	にんじん パセリ 水菜	たまねぎ キャベツ 白ねぎ きゅうり 大根	コッペパン 砂糖 でん粉 米粉マカロニ 金時豆 白いんげん豆 マーメイド	油	
11 (月)	米飯	牛乳 カレースープ ●鶏肉の香草チーズパン粉焼 ツナサラダ	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳 チーズ ひじき	にんじん パセリ チンゲン菜 トマト 赤ピーマン	大根 たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	米飯 じゃがいも レンズ豆 小麦粉 パン粉 砂糖	油	
12 (火)	米飯	牛乳 ●高野豆腐の卵とじ 焼ししゃも ブロッこんぶ	高野豆腐 豚肉 鶏卵	牛乳 子持ちししゃも 昆布	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ 干しいたけ 大根	米飯 砂糖	油 ごま ごま油	
13 (水)	米飯	牛乳 白菜の中華スープ 白身魚のチリソースかけ アーモンド和え	焼豚 ほき	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	白菜 ぶなしめじ 太もやし	米飯 小麦粉 パン粉 砂糖	油 アーモンド	
14 (木)	米飯	牛乳 わかめの味噌汁 スタミナ納豆 春雨の土佐酢和え	味噌 納豆 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根 白ねぎ 生姜 にんにく きゅうり キャベツ	米飯 砂糖 春雨	ごま油	
15 (金)	コッペパン	牛乳 コンソメスープ ミートマカロニ コールスロー	チキンウインナー 牛肉 大豆	牛乳	ほうれん草 にんじん トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり 大根 スイートコーン	コッペパン マカロニ	油 卵抜きマヨネーズ	
18 (月)	(小)※赤飯 (中・養護学校) 米飯	牛乳 もずくのすまし汁 豚肉の味噌焼 干草和え (小)ごま塩 (小)お祝いデザート	豆腐 豚肉 味噌 チキンハム	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ ほうれん草	たまねぎ えのき茸	(小)赤飯 (中・養護学校)米飯 砂糖 (小)お祝いデザート	ごま ごま油	
19 (火)	米飯	牛乳 鶏団子のスープ 手作りコロケ イタリアンサラダ	鶏肉 牛肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	米飯 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	
20 (水)	米飯	牛乳 鳥取藩味噌汁 あじの伯州揚げ 大山のきらきらみどり ^{ほくしゅう} 和え	豆腐 味噌 味噌 あじ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	白菜 白ねぎ キャベツ スイートコーン	米飯 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま	

※印はアルファ化米使用

○印はスプーンがつく日

●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー

レシピ紹介

あじの伯州揚げ

学校給食献立の中から20日(水)のレシピを一品紹介します。

休日や春休みなど、お子様と一緒に調理されてみてはいかがでしょうか。

《材料(4人分)》
あじの開き ……4枚
小麦粉 ……10g
かたくり粉 ……8g
揚げ油 ……適量
砂糖 ……小さじ1強
しょうゆ ……小さじ2
酒 ……小さじ1弱
みりん ……小さじ1と1/3
水 ……小さじ1弱
白ねぎ ……36g

《作り方》
① 小麦粉、かたくり粉を混ぜ合わせ、あじにうすくまぶして170℃の油でカラッと揚げる。
② 白ねぎは3cmの小口切りにする。鍋に★の調味料を入れて火にかけ、沸とうしたら白ねぎを加えて、さっと火を通す。
③ ①に②をかけて出来上がり。

【あじの伯州揚げ】

米子近辺の地域はかつて伯耆国や伯州と呼ばれていました。鳥取県は全国でも有数の白ねぎの一大産地ですが、米子で誕生した『伯州一本太葱』から鳥取県全体に広がりました。日本の料理名には、特産品の地名(旧国名)を付けることがあります。米子の白ねぎをより広く知ってもらおうと、米子で産まれたブランドねぎの名を料理名に取り入れました。

【鳥取藩味噌汁】

旧鳥取藩の初代藩主である池田光政公は質素倹約を命じて、鳥取藩を整備した名君として知られています。質素倹約のために、魚より【豆腐】を食べよう推奨したので、鳥取藩には数多くの豆腐屋さんができたと言われていいます。