

令和5年度 2月分学校給食献立予定表

米子市教育委員会

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 (木)	ごはん	牛乳 鶏肉とブロッコリーのねぎ炒め 磯香和え 鳥取の食材粕汁	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー こまつな	はくさい えのきたけ しろねぎ にんにく もやし	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごまあぶら
2 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 ポークビーンズ 米子の仲間のコロコロコースロー 野菜スープ	ぶたにく だいず チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん あかピーマン	だいこん たまねぎ なし はくさい しろねぎ なしめじ キャベツ にんにく きゅうり スイートコーン えだまめ	だいせんにこむぎくとうパン さつまいも さとう	あぶら
5 (月)	ごはん	牛乳 厚揚げのうま煮 アーモンド和え ふるさと冬の宝箱とんじる	ぶたにく ぎゅうにく みそ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	だいこん こんにゃく しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが はくさい もやし ごぼう	ごはん さとう さつまいも ながいも でんぷん	あぶら アーモンド
6 (火)	ごはん	牛乳 サクサクラッキーととっとり天 田舎和え ふるさと食材づくし豆乳汁	ぶたにく とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	しろねぎ はくさい らっきょう キャベツ だいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぷん	あぶら
7 (水)	ごはん	牛乳 回鍋肉 ブロッこんぶ キムチスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にら ピーマン にんじん ブロッコリー	しろねぎ はくさい ほししいたけ キャベツ だいこん	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
8 (木)	ごはん	牛乳 あじの白ねぎみそかけ 千草和え ふるさとおでん風スープ	とりにく あじ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	こんにゃく だいこん しろねぎ えのきたけ ほししいたけ	ごはん さつまいも さとう	ごまあぶら
9 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳 ハンバーグ 海藻サラダ ★鳥取の魅力をどうにゅうサーモンクリームシチュー	さけ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	にんじん あおじそ ブロッコリー チンゲンサイ	しろねぎ ふなしめじ しょうが だいこん きゅうり スイートコーン	だいせんにこむぎコッペパン じゃがいも さとう	あぶら
13 (火)	ごはん	牛乳 ししゃもの天ぷら 春雨の中華サラダ マーボー大根	ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう こもちししゃも	にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら
14 (水)	ごはん	牛乳 鶏つくね梨白ネギみぞれソースかけ 大山のめぐみ白和え ●ふるさとeっぱいワエルかにかま玉子汁	たまご かにぶみかまほこ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	しろねぎ キャベツ なし こんにゃく はくさい だいこん	ごはん さとう でんぷん	ごま
15 (木)	ごはん	牛乳 ハムステーキ イタリアンサラダ 鳥取ふるさと和風カレー	なまあげ ぎゅうにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あかピーマン	しろねぎ ふなしめじ しょうが だいこん キャベツ きゅうり きピーマン えだまめ	ごはん じゃがいも	あぶら
16 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳 おいしさいっぱいとろーり豆乳グラタン ツナサラダ コーンスープ	とりにく とうにゅう まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ さやいんげん ブロッコリー	スイートコーン たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ きゅうり	だいせんにこむぎくとうパン さつまいも ながいも さとう	あぶら
19 (月)	ごはん	牛乳 スタミナ納豆 切り干大根の中華和え 野菜バクバクジャブ	とりにく ぶたにく とうふちくわ なっとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	はくさい しろねぎ だいこん ごぼう こんにゃく もやし にんにく きりぼしだいこん	ごはん さとう ごま	あぶら ごまあぶら
20 (火)	ごはん	牛乳 大山どりとさつまいもの酢鶏 もやしの中華サラダ 中華スープ	ベーコン とうふ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ふなしめじ たまねぎ はくさい しろねぎ なし らっきょう もやし きゅうり	ごはん さとう さつまいも でんぷん こむぎこ	あぶら ごまあぶら
21 (水)	ごはん	牛乳 ポークシューマイ ごま和え ●がいなネギのせ米子丼	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	しろねぎ はくさい	ごはん さとう でんぷん シューマイのかわ (こむぎこ)	ごま
22 (木)	ごはん	牛乳 さばのユーリンチー風 ゆかり和え 担々スープ	ぶたにく とうにゅう みそ さば	ぎゅうにゅう	にら にんじん ブロッコリー あかじそ	もやし きくらげ しょうが にんにく しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう フォー でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら
26 (月)	※いただき	牛乳 境 港サーモンの塩麹焼 鳥取のめぐみ栄養満点サラダ ●★シュークリーム	あぶらあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり しいたけ ごぼう	ごはん じゃがいも さつまいも シュークリーム	たまご焼マヨネーズ
27 (火)	ごはん	牛乳 ●とんとんとふるさと冬野菜のピビンバ食べてごせ~ ブロッコリーの中華和え ピーフンスープ	とうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら こまつな ブロッコリー	たけのこ もやし しろねぎ はくさい しょうが にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう ピーフン	ごまあぶら ごま
28 (水)	ごはん	牛乳 ますの香草パン粉焼 ★星空キラキラおいしさ満天サラダ カレースープ	ぎゅうにく とりにく ます	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん パセリ さやいんげん ブロッコリー	しろねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも パンこ	たまご焼マヨネーズ あぶら
29 (木)	ごはん	牛乳 大山どりのから揚げ 気合いが入るぞ製ときゅうりの塩ナムル 白湯スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きくらげ たまねぎ はくさい スイートコーン きゅうり キャベツ しろねぎ らっきょう なし	ごはん でんぷん	あぶら ごま

○印はスプーンがつく日 ●印は鶏卵アレルギー対応の料理 ★印は乳アレルギー対応の料理 【材料の種類は主な食品を記載】

ごはんは星空舞(米子市産)を使用 ※印はアルファ化米使用

太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」