

米子市学校給食献立予定表

平成31年(2019年)4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					
始業式 入学式 進級 		たけのこごはん 若竹汁 なら菜スープ 春野菜のコンソメスープ 春キャベツの味噌汁 ふきと高野豆腐の含め煮 いわしの土佐煮 うどの五目炒め 入学・進級お祝い献立		入学、進級おめでとうございます。新しい学年、新しい学級で過ごす一年がスタートしました。友達や先生と、楽しい給食時間を過ごして欲しいと思います。 4月の学校給食では、子どもたちの新たなスタートをお祝いするため、16日に入学・進級お祝い献立を計画しています。また、春に旬を迎える春キャベツやたけのこ、ふき、わかめなどを使った献立も多く取り入れています。給食では一年を通して、旬の食材や地元の食材を使用した様々なメニューが登場します。特に、毎月19日の「食育の日」には、『いきいきこめっこデー』として、米子市や鳥取県に伝わる郷土料理や行事食、地元のおいしい食材をふんだんに取り入れた給食を提供します。しっかり食べて心身ともすくすく成長する一年になるよう願っています。					
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)	
10 (水)	米飯	牛乳 ビーフカレー ハムステーキ グリーンサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	たまねぎ 梨 にんにく キャベツ きゅうり	米飯 じゃがいも	油	
11 (木)	米飯	牛乳 若竹汁 鶏肉の照焼 ごま和え	味噌 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ 白ねぎ たけのこ 太もやし	米飯 砂糖	ごま	
12 (金)	黒糖パン	牛乳 春野菜のコンソメスープ 白身魚フライ 焼豚サラダ	ほき 焼豚	牛乳	豆苗 にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ	黒糖パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	
15 (月)	米飯	牛乳 なら菜スープ 揚げシューマイ 田舎和え	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	ふなしめじ 大根 白ねぎ たまねぎ キャベツ 生姜	米飯 春雨 パン粉 シューマイの皮(小麦粉)	油	
16 (火)	お祝い献立 黒米ごはん	牛乳 さくら麩のすまし汁 境港サーモンの塩麹焼 干草和え お祝いゼリー ごま塩	豆腐 鮭 チキンハム	牛乳	にんじん みつ葉 ほうれん草	たまねぎ えのき茸	黒米ごはん さくら麩 お祝いゼリー	ごま ごま油	
17 (水)	米飯	牛乳 カレースープ メンチカツ 海草サラダ	牛肉 豚肉	牛乳 寒天 わかめ	にんじん チンゲン菜 青じそ	キャベツ 白ねぎ たまねぎ 大根	米飯 レンズ豆 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	
18 (木)	米飯	牛乳 ふきと高野豆腐の含め煮 ●厚焼卵 ゆかり和え	鶏肉 高野豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 赤じそ	干しいたけ ふき たまねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ きゅうり	米飯 砂糖	油	
19 (金)	コッペパン	牛乳 ヨネギーズのハムコンソメスープ 鶏肉の香味揚げ ブロッコリーとツナのサラダ	ロースハム 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ さやいんげん ブロッコリー	スイートコーン 生姜 白ねぎ ふなしめじ にんにく キャベツ	コッペパン でん粉	油	
22 (月)	米飯	牛乳 豆腐の中華うま煮 焼ししゃも 荳わかめのナムル	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 子持ちししゃも 荳わかめ	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 太もやし	米飯 砂糖 でん粉	油 ごま油	
23 (火)	米飯	牛乳 ●レタスと卵のスープ ハンバーグ コールスロー	鶏卵 鶏肉 豚肉	牛乳	パセリ ブロッコリー	たまねぎ レタス キャベツ スイートコーン	米飯 じゃがいも でん粉 砂糖	卵抜きマヨネーズ	
24 (水)	※ たけのこ ごはん	牛乳 竹輪の磯辺揚げ アーモンド和え メープルマフィン	鶏肉 焼竹輪	牛乳 青のり	にんじん ほうれん草	干しいたけ たけのこ わらび 太もやし	米飯 小麦粉 でん粉 砂糖 メープルマフィン	油 アーモンド	
25 (木)	米飯	牛乳 春キャベツの味噌汁 いわしの土佐煮 うどの五目炒め	味噌 生揚げ いわし 牛肉 かつお節	牛乳	にんじん 青ねぎ さやいんげん 赤ピーマン	キャベツ たまねぎ ごぼう こんにゃく うど	米飯 砂糖	ごま 油	
26 (金)	コッペパン	牛乳 ミートボールとトマトのスープ いかとポテトのカラメル 大根サラダ	豚肉 いか 鶏肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリー 大根	コッペパン レンズ豆 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも パン粉	油	

※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

ヨネギーズのハムコンソメスープ

学校給食献立から紹介します。ぜひご家庭でもアレンジしながらお試しください。

《材料(4人分)》

- ロースハム …………… 2枚
- にんじん …………… 1/6本
- 白ねぎ …………… 1/2本
- さやいんげん …………… 3本
- ふなしめじ …………… 40g
- スイートコーン …………… 30g
- クリームコーン …………… 50g

- A
- コンソメ …………… 1個
 - 薄口しょうゆ …………… 小さじ1
 - 塩 …………… 少々
 - こしょう …………… 少々



《作り方》

- ① ロースハムは短冊切り、にんじんはいちょう切り、白ねぎは小口切り、さやいんげんは3cmの長さに切る。ふなしめじは石づきを落としてほぐしておく。
- ② スイートコーンは水気をきっておく。
- ③ 水を入れた鍋に、煮えにくいものから順に加えてあくをとりながら煮る。
- ④ 材料が煮えたら、クリームコーンを入れAで調味して出来上がり。