



令和6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)	
3 (月)	しょう 小ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ごぼうのごまマヨ和え 風邪は外！豆入りおでん風汁	ぎゅうにく いわし とりにく だいず なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん ほししいたけ こんにゃく しろねぎ うめ ごぼう キャベツ	ごはん でんぶん さとう	ごま たまごぬきマヨネーズ
4 (火)	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め ゆかり和え 冬も元気に！ワンタンほかほかスープ	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかじそ	はくさい しろねぎ たまねぎ エリンギ しょうが にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう ワンタンのかわにむぎこ でんぶん	あぶら
5 (水)	ごはん	牛乳	鳥取名物まるっとかき揚げ 磯香和え 元氣100倍！白ねぎと肉団子のごろっと麻汁	ぶたにく みそ とうふちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ こんにゃく しろねぎ ごぼう はくさい	ごはん さつまいも こむぎこ でんぶん	あぶら
6 (木)	ごはん	牛乳	サバのドライカレー ブロッコリーの昆布サラダ チキンスープ	とりにく さば だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト ブロッコリー	ぶなしめじ はくさい たまねぎ しろねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
7 (金)	小型 大山こむぎ コッペパン	牛乳	肉団子の甘酢あん 大根サラダ 青春★鳥取ソース焼きそば！！	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん あおじそ	キャベツ しろねぎ たまねぎ だいこん	だいせんこむぎコッペパン ちゅうかめんにむぎこ	あぶら
10 (月)	※ ヨネギーズとキムチの 仲よし姉妹都市ごはん	牛乳	海鮮シューマイ 切り干大根の中華和え お米のさつまいもと栗のタルト	とりにく たら いか かに ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	はくさい しろねぎ にんにく もやし キャベツ きりぼしだいこん	ごはん さとう シューマイのかわにむぎこ おこめさつまいもと栗のタルト	ごまあぶら ごま
12 (水)	しょう 小ごはん	牛乳	鳥取の特産つめこみうまうま酢豚 即席漬 春雨スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら チンゲンサイ	はくさい ぶなしめじ たけのこ らっきょう しろねぎ きゅうり だいこん	ごはん はるさめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
13 (木)	ごはん	牛乳	鶏の照焼 ごま和え 栄養満点白ねぎとお魚つみれ汁	いわし たら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん ほししいたけ しろねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう	ごま
14 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	★心あたたまるサーモングラタン チキンサラダ オニオンスープ	ベーコン さけ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	あおねぎ にんじん ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン えのきたけ しろねぎ にんにく キャベツ きゅうり	だいせんこむぎことうパン じゃがいも さつまいも パンこ	あぶら ごま
17 (月)	ごはん	牛乳	ハムステーキ コールスロー 寒さに負けないふるさとカレー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しろねぎ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり なし スイートコーン	ごはん さとう じゃがいも ながいも	あぶら
18 (火)	ごはん	牛乳	びっくり！お魚ギョーザ 甘酢和え ●白ねぎたっぷり親子丼	とりにく たら いわし たまご ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にら	ほししいたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん パンこ ギョーザのかわにむぎこ	あぶら
19 (水)	ごはん	牛乳	米子大好きスタミナ丼 ブロッこんぶ 具汁	なまあげ だいず みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ にら ブロッコリー	だいこん えのきたけ たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが なし キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
20 (木)	ごはん	牛乳	サバの鳥取うまだれ もやしのナムル 体温まるふるさとのおやさいマーボー	ぶたにく とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ エリンギ しろねぎ しょうが にんにく らっきょう もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
21 (金)	大山こむぎ アップルパン	牛乳	ふるさと香草ジャーマンポテト ツナサラダ ミネストローネ	ベーコン チキンハム まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しろねぎ だいこん	だいせんこむぎアップルパン さとう じゃがいも	あぶら
25 (火)	ごはん	牛乳	白ねぎと長いものふるさとつめこみ焼 アーモンド和え のっぺい汁	とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく しろねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶん ながいも こめこ こむぎこ	あぶら アーモンド
26 (水)	ごはん	牛乳	境港サーモンの甘酢あんかけ 干草和え 粕汁	ぶたにく みそ さけ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ しろねぎ らっきょう なし えのきたけ	ごはん さけかす さつまいも さとう でんぶん	ごまあぶら
27 (木)	しょう 小ごはん	牛乳	大山どりのから揚げ 白ねぎとブロッコリーのナムル キムチスープ ★●シュークリーム	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	はくさい しろねぎ だいこん もやし	ごはん でんぶん シュークリーム	あぶら ごま
28 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	鳥取のみりよく星型デミグラスハンバーグ 海藻サラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんでん わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ しろねぎ らっきょう なし スイートコーン キャベツ	だいせんこむぎことうパン さとう	あぶら

○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

※印はアルファー化米使用

太字は児童生徒から募集した「こめっこ献立」