令和４年度　１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）
○	6 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳	ハンバーグ **ビタミンで元気モリモリマカロニサラダ** カレースープ	とりにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ　なし スイートコーン えだまめ	だいせんこむぎコッペパン じゃがいも　さとう こめこマカロニ	たまごぬきマヨネーズ
	10 (火)	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 **ヨネギーズと豚の仲良しきんぴら** けんちん汁	とうふ さば　みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さやいんげん	だいこん　ごぼう こんにゃく しろねぎ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら
○	11 (水)	ごはん	牛乳	**らっきょうの和風ドライカレー** 花野菜サラダ **栄養満点！とっとりコンソメスープ**	とりにく　ぶたにく ぎゅうにく　だいず まぐろフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん　あおじそ あかピーマン ブロッコリー	はくさい しろねぎ　だいこん らっきょう　たまねぎ　しょうが にんにく　カリフラワー	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
	12 (木)	ごはん	牛乳	**とりっこアゲアゲかき揚げ** 三色ナムル **体をネギらう豆乳とり団子スープ**	とりにく　みそ とうにゅう　いか あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しろねぎ　はくさい スイートコーン もやし	ごはん　さとう こむぎこ でんぷん	あぶら ごま
	13 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳	**梨と白ねぎのえしこにチキン** **ふるさとお宝サラダ** ミネストローネ	ポークウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ　だいこん キャベツ　しろねぎ なし	だいせんこむぎコッペパン さとう　さつまいも でんぷん　じゃがいも	たまごぬきマヨネーズ
	16 (月)	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 磯香和え **鳥取のふるさと名物おでん**	ぎゅうにく なまあげ こもちししゃも	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	だいこん　しろねぎ こんにゃく　はくさい ほししいたけ	ごはん　ながいも さとう　さといも こむぎこ　でんぷん	あぶら
○	17 (火)	※ **ふるさといっぱい** **おいしえびピラフ**	牛乳	キャベツメンチカツ ネギポの元気サラダ いちごスティックケーキ	えび　とりにく ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ　キャベツ スイートコーン グリンピース	ごはん いちごスティックケーキ	あぶら ごま たまごぬきマヨネーズ
	18 (水)	ごはん	牛乳	**らっきょう入りねばりっ好み焼** ゆかり和え **もちネギスープ**	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら　あかじそ ブロッコリー	もやし　らっきょう しろねぎ　キャベツ だいこん	ごはん　もち こめこ　ながいも こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら
	19 (木)	ごはん いきいき こめっこ！ 米子市	牛乳	**サケのみそマヨらっきょう焼き** ごま和え **寒さを乗り越えろふるさとスープ**	とりにく さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しろねぎ　だいこん しょうが　はくさい らっきょう	ごはん さとう	たまごぬきマヨネーズ ごま
○	20 (金)	大山こむぎ コッペパン	牛乳	ポークフランク ツナサラダ **★ふるさと温かシチュー**	とりにく ポークフランク まぐろフレーク	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	しろねぎ　きゅうり ぶなしめじ キャベツ	だいせんこむぎコッペパン さつまいも さとう	あぶら
	23 (月)	ごはん	牛乳	かつおフライ **梨ポテトサラダ** **うま!!ピリ辛？コロナに負けない体を作ろうじげスープ**	とうふ　かつお ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト	しろねぎ　はくさい ほししいたけ きゅうり　なし	ごはん　パンこ じゃがいも さとう　こむぎこ	あぶら
	24 (火)	小ごはん	牛乳	肉団子の白ねぎあんかけ アーモンド和え **ガイナ牛骨ラーメン**	やきぶた ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	たけのこ　しろねぎ もやし キャベツ	ちゅうかそば さとう　でんぷん ごはん	あぶら アーモンド
	25 (水)	※ いただき	牛乳	**みぞれからあげ** **キラッキらっきょうシャキシャキサラダ** みかんゼリー	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ブロッコリー	ごぼう　しいたけ だいこん　キャベツ らっきょう	ごはん　さとう でんぷん みかんゼリー	あぶら
	26 (木)	ごはん	牛乳	さばの塩焼 千草和え **ほっこりトットン汁**	ぶたにく みそ　さば チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう　だいこん しろねぎ えのきたけ	ごはん さつまいも	あぶら ごまあぶら
○	27 (金)	大山こむぎ 黒糖パン	牛乳	**★おなか満足！鳥取ほかほかグラタン** 海藻サラダ 米粉マカロニスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク　チーズ かんてん　わかめ	にんじん ブロッコリー あおじそ	キャベツ　しろねぎ ぶなしめじ　だいこん きゅうり　スイートコーン	だいせんこむぎこくとうパン こめこマカロニ さつまいも	あぶら
○	30 (月)	ごはん	牛乳	●オムレツ 大根サラダ **ふるさとよくばり梨カレー**	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ　なし にんにく　たまねぎ だいこん	ごはん さつまいも じゃがいも	あぶら
	31 (火)	ごはん	牛乳	**鳥取モリモグからっきょあげ** **ぶた肉と地元野さいのチャプチェ** 中華スープ	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ピーマン	もやし　しろねぎ らっきょう しょうが　たまねぎ	ごはん　でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら

1月24日から30日まで「全国学校給食週間」

○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」**