

米子市学校給食献立予定表

2019年5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					
こどもの日 端午の節句 八十八夜 		抹茶パン 新じゃがのコンソメスープ 絹さやの味噌汁 山のめぐみかき玉汁 春キャベツのスープ グリーンポタージュ 新たまねぎの卵とじ いわしのかば焼 竹輪の新茶揚げ アスパラポテトサラダ スナッペンどうの中華サラダ こどもの日献立		新緑が映える季節となりました。5月は季節の変わり目でもあり、疲れが出やすい時期です。そこで5月の学校給食では、疲労回復に役立つスタミナ料理をはじめ、旬の食材である山菜やアスパラガス、スナッペンどうなどを取り入れています。また、7日には端午の節句を祝う『かつおごはん』と『柏もち』を取り入れたこどもの日献立を予定しています。さらに、新茶が摘み取られる八十八夜にちなみ、10日と28日には抹茶を使った料理も登場します。季節の食材や行事を楽しみながら、しっかりと食べて元気に過ごしましょう。					
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)	
7 (火)	※ かつおごはん 	牛乳 子キン南蛮 はりはり和え 柏もち	かつおフレーク 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう 枝豆 生姜 大根	米飯 でん粉 砂糖 柏もち	油	
8 (水)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 いわしのかば焼 干草和え	味噌 いわし ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのき茸 白ねぎ 生姜	米飯 じゃがいも 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま油	
9 (木)	米飯	牛乳 キムチスープ 回鍋肉 ブロッコリー	牛肉 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 昆布	にんじん ビーマン ブロッコリー 赤ビーマン なら	たもやし キャベツ 白菜 大根 干しいたけ	米飯 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	
10 (金)	抹茶パン	牛乳 春キャベツのスープ ハンバーグ アスパラポテトサラダ	鶏肉 豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	キャベツ えのき茸 スイートコーン	抹茶パン じゃがいも 砂糖	卵抜きマヨネーズ	
○ 13 (月)	米飯	牛乳 キーマカレー 野菜コロッケ ツナサラダ	牛肉 まぐろフレーク	牛乳 ひじき	にんじん 青じそ トマト 赤ビーマン ほうれん草	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	米飯 じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
○ 14 (火)	麦ごはん	牛乳 もずくスープ スタミナ納豆 チンゲン菜の中華和え	納豆 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ チンゲン菜	たまねぎ ぶなしめじ 切干大根 白ねぎ たもやし	麦ごはん ピーフン 砂糖	ごま油 油	
15 (水)	米飯	牛乳 ハムコーンスープ えびカツ レタスと甘夏柑のサラダ	ロースハム えび	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	スイートコーン 白ねぎ 大根 レタス 甘夏みかん	米飯 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉	油	
16 (木)	米飯	牛乳 絹さやの味噌汁 鮭の塩麹焼 ゆかり和え	豆腐 味噌 味 鮭	牛乳	にんじん 絹さや 赤じそ	白ねぎ キャベツ ぶなしめじ きゅうり	米飯		
17 (金)	コッペパン	牛乳 オニオンスープ タンドリーチキン じゃこサラダ	ポークウインナー 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 赤ビーマン パセリ 水菜	たまねぎ 大根 スイートコーン	コッペパン 砂糖	油	
20 (月)	米飯	牛乳 ●山のめぐみかき玉汁 ととんのごま味噌焼 キャベツの酢の物 	焼竹輪 味噌 鶏卵 豚肉 子キンハム	牛乳	にんじん 青ねぎ	わらび ぜんまい たけのこ キャベツ	米飯 でん粉 砂糖 春雨	ごま	
21 (火)	※ キムタク ごはん	牛乳 あじフライ 海草サラダ 夏みかんゼリー	焼豚 あじ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん チンゲン菜	白菜 青じそ 大根 きゅうり	米飯 夏みかんゼリー 小麦粉 パン粉	ごま油 油	
22 (水)	米飯	牛乳 けんちん汁 はまちのみりん焼 ●ミモザ和え 味付けのり	豆腐 味噌 味 鶏卵 はまち	牛乳 味付けのり	にんじん 青ねぎ ほうれん草	大根 こんにゃく キャベツ	米飯	油	
23 (木)	米飯	牛乳 春雨スープ 豚肉のケチャップがらめ スナッペンどうの中華サラダ	鶏肉 豚肉 かつおフレーク	牛乳	にんじん なら ビーマン スナッペンどう	白ねぎ たまねぎ ぶなしめじ 大根 生姜	米飯 春雨 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	
24 (金)	コッペパン	牛乳 新じゃがのコンソメスープ ミートボール ほうれん草のソテー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	えのき茸 セロリー キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	油	
○ 27 (月)	米飯	牛乳 ハヤシライス ハムステーキ コールスロー	牛肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	米飯	油	
28 (火)	米飯	牛乳 生揚げの味噌汁 竹輪の新茶揚げ アーモンド和え	生揚げ 味噌 味 焼竹輪	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜 抹茶	大根 ぶなしめじ たもやし	米飯 小麦粉 砂糖 でん粉	油 アーモンド	
○ 29 (水)	米飯	牛乳 わかめスープ ピピンパ ブロッコリーのナムル	豚肉 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん なら ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ 白菜 生姜 ぜんまい 大豆もやし 大根	米飯 ピーフン 砂糖	ごま油 油 ごま	
30 (木)	米飯	牛乳 ●新たまねぎの卵とじ 焼ししゃも 磯香和え	鶏肉 鶏卵 高野豆腐	牛乳 子持ちししゃものり	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ キャベツ たもやし 干しいたけ	米飯 砂糖	油	
○ 31 (金)	コッペパン	牛乳 ●グリーンポタージュ 照焼チキン フレンチサラダ	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキムミルク	にんじん 水菜	キャベツ グリンピース スイートコーン たまねぎ きゅうり ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	

※印はアルファー化米使用

○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