

令和3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(木)	ごはん	豆腐ハンバーグ じゃこサラダ ★これで苦手な食べ物は克服だ、鳥取ビーフシチュー	とうふ とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん トマト あかピーマン	だいこん たまねぎ しろねぎ グリーンピース にんにく キャベツ マッシュルーム らっきょう	ごはん さとう	あぶら
7(金)	黒糖パン	肉団子のケチャップソース 海藻サラダ コンソメスープ	ぶたにく チキンウイナー	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	あおじそ にんじん チンゲンサイ パセリ ブロッコリー トマト	しろねぎ にんにく きゅうり たまねぎ	こくとうパン あかいんげんまめ さとう じゃがいも	あぶら
11(火)	ごはん	いかの天ぷら ハンサンスー ★ヨネギーズしか勝たんマースープ	ぶたにく とうにゅう チキンハム いか とうふちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きゅうり キャベツ しろねぎ えのきたけ しょうが にんにく	ごはん こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
12(水)	ごはん	★元気チャージ!! 鶏肉の二十世紀梨ソース 三色なます ★ヨネギーズの鳥取けんみんもちもち汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	しろねぎ はくさい きゅうり だいこん なし ほししいたけ	ごはん もち さとう でんぶん	ごま
13(木)	ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 田舎和え ★野菜たっぷり! 対コロナ鍋	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こもちししゃも あおのり	こまつな にんじん にら	もやし だいこん はくさい ぶなしめじ しろねぎ きくらげ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら
14(金)	コッパン	★きらめく夜空の流れ星白ねぎカレーグラタン ★海と砂丘のうまシャキサラダ ★ふるさとめくみたっぴりトマトスープ	ロースハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ スキムミルク	にんじん トマト パセリ あおじそ	スイートコーン ほししいたけ らっきょう キャベツ しろねぎ きゅうり たまねぎ えんどうまめ	コッパン じゃがいも さとう	あぶら
17(月)	ごはん	★うま? 辛? ネギっこぶたキムチ 即席漬 ★元気いっぱい! ふるさと野菜たっぷりちゃんぽん	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん	しょうが きゅうり キャベツ はくさい しろねぎ だいこん こんにゃく	ごはん さつまいも	あぶら
18(火)	※ ★食のみやこ 白ねぎバラヤ	★サーモンフライのらきほタルタル☆ 花野菜サラダ みかんゼリー	さけ とりにく とうにゅう ポークウイナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん あかピーマン	らっきょう なし にんにく キャベツ たまねぎ しろねぎ スイートコーン カリフラワー	ごはん パンこ こむぎこ みかんゼリー	あぶら たまごねぎマヨネーズ
19(水)	ごはん	★鳥取の食!! カリカリチキンのトクサンチー ★鳥取のこと知り知りにんじん ★ふるさととりととろとろかに玉スープ	とりにく ベーコン かに たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にら	しろねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ らっきょう こんにゃく	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
20(木)	ごはん	★長いものふわふわベッタン焼き ブロッコリーのゆかり和え ★心と体があつたまるふるさと味のとんじる	とうふちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ブロッコリー あかじそ にんじん あおねぎ	しろねぎ だいこん スイートコーン キャベツ	ごはん こめこ ながいも こむぎこ さつまいも	あぶら
21(金)	黒糖パン	ポークフランク たこのマリネ ★鳥取あふれる食材ゴロゴロお宝シチュー	ポークフランク たこ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	きゅうり しろねぎ	こくとうパン さとう ながいも	あぶら
24(月)	ごはん	★枝豆シューマイ! 全国学校給食週間 ★望わかめのナムル ★ほっぺたがおちる鶏取麻婆ながいも	たら みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	チンゲンサイ にんじん にら	えだまめ もやし らっきょう だいこん たけのこ しょうが しろねぎ エリンギ にんにく	ごはん ながいも さとう でんぶん シューマイのかわ(こむぎこ)	あぶら ごまあぶら
25(火)	ごはん	★オムレツ ツナサラダ ★新感覚! 元気もりもり! よなゴーゴーカレー	たまご まぐろフレーク とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり しろねぎ らっきょう なし にんにく たまねぎ	ごはん さとう さつまいも じゃがいも	あぶら
26(水)	※ いただき	★鶏肉のネギ塩こうじダレ 磯香和え メープルマフィン	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しろねぎ レモン キャベツ ごぼう しいたけ	ごはん さとう メープルマフィン	ごまあぶら
27(木)	ごはん	★お残り梨よネギーズのすぶらっきよ はりはり和え ★心ほっこり米子スペシャルスープ	ぶたにく ぎゅうにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	らっきょう ほししいたけ しろねぎ なし キャベツ だいこん きゅうり	ごはん さとう こむぎこ フォー でんぶん	あぶら
28(金)	大山こむぎ コッパン	★鳥取の味ふるさと煮込みハンバーグ ★二十世紀梨ソースの鳥取サラダ ★元気さっぱり健康スープ	とりにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー さやいんげん	しろねぎ ぶなしめじ らっきょう キャベツ スイートコーン なし	だいせんこむぎコッパン さとう さつまいも でんぶん じゃがいも	オリーブあぶら
31(月)	ごはん	さばの味噌煮 アーモンド和え ★栄養満点ごろっと肉じゃが	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	こんにゃく しろねぎ たまねぎ はくさい	ごはん じゃがいも さとう	あぶら アーモンド

1月24日から1月30日まで



※印はアルファー化米使用
○印はスプーンがつく日

★印は児童生徒から募集した「こめっこ献立」
●印は鶏卵・乳のアレルギー対応メニュー

【材料の種類は主な食品を記載】

