

# 米子市学校給食献立予定表

平成25年(2013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 ふきと高野豆腐の卵とし 春野菜スープ なら玉スープ 若竹汁 いわしの煮付 フランクのグリーン揚げ 春キャベツの甘酢和え お祝い献立	入学・進級おめでとうございます。 今年度の給食は10日からスタートします。新しい環境で緊張気味の子供達にとって、心が安らぐ給食時間になるように、食べやすい料理を多く取り入れた献立を計画しています。 また、入学・進級お祝い献立や、旬の春野菜や山菜を使った献立も多く取り入れ、季節感を感じてもらえるように工夫しています。 環境の変化やいろいろな行事等で疲れの出やすい時期です。バランスのよい食事と規則正しい生活を送って元気に過ごして欲しいと思います。そして、この一年が実りの多い充実した毎日になることを願っています。						
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)	麦ごはん	牛乳 チキンカレー ポークシューマイ ツナサラダ	鶏肉 豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ 枝豆 りんご きゅうり	麦ごはん(精白米・麦) じゃがいも シューマイの皮(小麦粉)	油
11 (木)	小型パン	牛乳 ミートスバグティ えびフライ ブロッコリーサラダ	牛肉 えび	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	エリンギ たまねぎ レタス 大根	小型パン スバグティ パン粉 小麦粉	油
12 (金)	黒米ごはん	牛乳 桜生麩のすまし汁 鶏肉の照焼 ごま塩 田舎和え お祝いデザート	かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん 三つ葉 ほうれん草	干しいたけ キャベツ たくあん	黒米ごはん (精白米・黒米) いちごゼリー 麩	ごま
15 (月)	米飯	牛乳 豚汁 いわしの煮付 ごま和え	豚肉 味噌 いわし	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ごぼう 白ねぎ 太もやし 生姜	米飯 里いも	ごま
16 (火)	米飯	牛乳 なら玉スープ フランクのグリーン揚げ 野菜炒め	豆腐 鶏卵 ウィンナー(豚肉) いか	牛乳	にんじん なら ほうれん草 チンゲン菜	たまねぎ キャベツ	米飯 小麦粉	油 ごま油
17 (水)	米飯	牛乳 じゃがいものそぼろ煮 鮭の塩焼 磯香和え	牛肉 生揚げ 鮭	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ 生姜 こんやく 太もやし	米飯 じゃがいも	油
18 (木)	黒糖パン	牛乳 春野菜スープ ハンバーグテミグラスソース 大豆サラダ	牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜 豆苗	たまねぎ キャベツ きゅうり	黒糖パン マカロニ	
19 (金)	※ たけのこ ごはん	牛乳 あじのメンチカツ 干草和え マンゴータルト	鶏肉 あじ ロースハム	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ わらび たけのこ えのき茸	アルファ化米(精白米・ち米粉) パン粉 小麦粉 マンゴータルト	ごま油 油
22 (月)	米飯	牛乳 ワントンスープ 鶏肉のチリソースがらめ アスパラサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 グリーンアスパラガス	太もやし 干しいたけ 生姜 スイートコーン たまねぎ キャベツ	米飯 ワントン(小麦粉) 小麦粉・てん粉	油
23 (火)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 さばの生姜焼 春キャベツの甘酢和え	生揚げ 味噌 さば 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	米飯 じゃがいも	
24 (水)	米飯	牛乳 若竹汁 牛肉の味噌炒め アーモンド和え	豆腐 牛肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 木の芽 ピーマン ほうれん草	たけのこ キャベツ たまねぎ にんにく 太もやし	米飯	油 アーモンド
○ 25 (木)	コッペパン	牛乳 コーンクリームスープ ハムステーキ 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 わかめ ひじき スキムミルク	にんじん 赤ピーマン さやいんげん ブロッコリー	たまねぎ 大根 ぶなしめじ スイートコーン	コッペパン	油 ごま
26 (金)	米飯	牛乳 春雨の中華炒め いわしギョーザ ゆかり和え	豚肉 味噌 いわし	牛乳	チンゲン菜 にんじん 赤しそ	たまねぎ 干しいたけ たけのこ 生姜 白ねぎ キャベツ きゅうり	米飯 春雨 ギョーザの皮(小麦粉)	ごま油 油
30 (火)	米飯	牛乳 ふきと高野豆腐の卵とし 豚肉の生姜焼 大根の梅肉和え	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ ふき 梅肉 大根 きゅうり 生姜	米飯	油

※印はアルファ化米使用

○印はスプーンがつく日

## レシピ紹介

学校給食献立の中から、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。



### ★たけのこごはん★ (5人分)

精白米 325g  
鶏肉もも皮付 50g  
たけのこ水煮 100g  
にんじん 50g  
干しいたけ 5g  
わらび水煮 40g  
和風だしの素 少々  
しょうゆ 小さじ1  
薄口しょうゆ 小さじ1/2  
みりん 小さじ2  
塩 少々  
水 470g

- 《作り方》
- ① 精白米は洗ってざるにあげておく。
  - ② 鶏肉は1cm角、たけのこは短冊切り、にんじんは千切り、干しいたけは戻してスライス、わらび水煮は3cmに切る。
  - ③ ①に調味料と水を加え、よく混ぜる。
  - ④ ②を加えて、炊飯器で炊く。



### ★春キャベツの甘酢和え★ (5人分)

キャベツ 150g  
きゅうり 80g  
シーチキン 50g  
(ノンオイルタイプ)  
酢 大さじ1  
三温糖(砂糖) 大さじ1  
薄口しょうゆ 小さじ1  
塩 少々

- 《作り方》
- ① シーチキンは缶を開けて汁をきり、身をほぐす。
  - ② キャベツは1cm幅に切り、きゅうりは輪切りにする。
  - ③ ②を塩もみし、野菜の水気を出す。
  - ④ ③をよく絞り、①と調味料を加えて味を調える。

