

# 米子市学校給食献立予定表

平成25年(2013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					
子どもの日 端午の節句 八十八夜 		抹茶ミルクパン かつおごはん 絹さやの味噌汁 グリーンポタージュ オニオンスープ 豚肉とたけのこの煮物 いわしのかば焼 豆腐ちくわの新茶揚げ 山菜の磯香和え アスパラガスのサラダ スナッフえんどうのサラダ うどの五目炒め レタスと甘夏柑のサラダ		25年度がスタートして、3週間が過ぎました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきたようです。しかし、5月は新しい環境での緊張がゆるみはじめ、疲れが出やすくなる時期でもあります。そこで今月の学校給食では、スタミナアップや疲労回復に効果のある食品を多く使い、子どもたちが元気に学校生活を送ることができるよう計画しています。 また学校給食では、旬の食材を取り入れるように工夫しています。5月には、山菜、アスパラガス、にらなどが旬を迎えるので、たくさん登場します。旬の食材は、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなります。しっかり食べて、丈夫な体を作って欲しいと思います。					
				材料の種類と体内での働き					
日	献立名		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)	
1 (水)	米飯	牛乳	わかめの味噌汁 沖ぶりの照焼 ごま和え	油揚げ 沖ぶり(シルバー) 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 ぶなしめじ 白ねぎ キャベツ	米飯	ごま
2 (木)	コッペパン	牛乳	春キャベツのスープ ポテトといかのカラメル ツナサラダ	いか まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜 ブロッコリー	キャベツ たまねぎ セロリー	コッペパン じゃがいも 小麦粉	かぶナッツ 油
○ 7 (火)	麦ごはん	牛乳	キーマカレー コーンシューマイ 大根マリネ	牛肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト さやいんげん グリーンアスパラガス	たまねぎ にんにく スイートコーン 大根 きゅうり	麦ごはん(精白米・麦) シューマイの皮(小麦粉) レンズ豆	油 オリーブ油
○ 8 (水)	※ かつおごはん	牛乳	チキン味噌カツ 山菜の磯香和え 柏餅	かつおフレーク 油揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ごぼう 枝豆 生姜 わらび ぜんまい ふき キャベツ	アルファ一化米 (精白米・もち米) 小麦粉 パン粉 柏餅	ごま 油
○ 9 (木)	抹茶ミルク パン	牛乳	オニオンスープ 牛肉のバーベキューソース炒め フルーツ合わせ	ベーコン 牛肉	牛乳	にんじん パセリ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ れんこん みかん 黄桃 バインアップル りんご	抹茶ミルクパン 長いも	油
10 (金)	米飯	牛乳	もすくのかき玉汁 はまちの照焼 田舎和え	鶏肉 鶏卵 はまち	牛乳 もすく	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ 太もやし 大根	米飯	
13 (月)	米飯	牛乳	豚肉とたけのこの煮物 焼ししゃも キャベツの甘酢和え	豚肉 がんもどき	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	たけのこ 干しいたけ こんにゃく キャベツ きゅうり	米飯 里いも	油
14 (火)	米飯	牛乳	チンゲン菜スープ 豚肉の甘酢あんかけ ブロッコリーサラダ	チキンハム 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん ピーマン ブロッコリー	太もやし 白ねぎ 生姜 大根 きゅうり たまねぎ	米飯 小麦粉 でん粉	油
15 (水)	米飯	牛乳	絹さやの味噌汁 あじの煮付 うどの五目炒め	あじ 牛肉 味噌	牛乳	にんじん 絹さや さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく うど 白ねぎ 梅肉	米飯 じゃがいも	ごま 油
16 (木)	小型パン	牛乳	山菜うどん 豆腐ちくわの新茶揚げ ひじきサラダ	鶏肉 豆腐ちくわ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ 抹茶	ぶなしめじ わらび ぜんまい きゅうり キャベツ	小型パン うどん 小麦粉 でん粉	油
17 (金)	米飯	牛乳	豆腐のすまし汁 和風ハンバーグ しらす和え	豆腐 鶏肉 豚肉 牛肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん みつ葉 ほうれん草	たまねぎ えのき茸 大根 太もやし	米飯	
20 (月)	米飯	牛乳	八宝菜 春巻 荳わかめのナムル	えび いか 豚肉	牛乳 荳わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ エリンギ きくらげ キャベツ 干しいたけ 生姜 たけのこ 太もやし きゅうり	米飯 春巻の皮(小麦粉) でん粉	油 ごま油
○ 21 (火)	米飯	牛乳	にら菜汁 スタミナ納豆 ゆかり和え	かまぼこ 納豆 鶏肉	牛乳	にんじん にら 青ねぎ 赤じそ	たまねぎ ぶなしめじ 生姜 キャベツ きゅうり	米飯	ごま油
○ 22 (水)	※ チキンライス	牛乳	白身魚フライ スナッフえんどうのサラダ 青梅ゼリー	鶏肉 ほき 焼豚	牛乳	にんじん チンゲン菜 スナッフえんどう	たまねぎ 枝豆 スイートコーン マッシュルーム	アルファ一化米(精白米) 小麦粉 パン粉 青梅ゼリー	ごま 油
○ 23 (木)	コッペパン	牛乳	グリーンポタージュ 照焼チキン レタスと甘夏柑のサラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ 大根 レタス きゅうり 甘夏みかん	コッペパン じゃがいも 白いんげん豆	油
24 (金)	米飯	牛乳	山菜の味噌汁 いわしのかば焼 はりはり和え	生揚げ 味噌 いわし	牛乳	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ ぜんまい わらび キャベツ 大根	米飯 小麦粉 でん粉	油
27 (月)	米飯	牛乳	けんちん汁 豚肉の生姜炒め 春雨の酢の物	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ にら	こんにゃく 大豆もやし 大根 エリンギ 生姜 キャベツ きゅうり	米飯 春雨	油 ごま ごま油
28 (火)	米飯	牛乳	牛丼 ますの塩焼 アーモンド和え	牛肉 ます	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう たまねぎ こんにゃく 白ねぎ 太もやし	米飯	油 アーモンド
○ 29 (水)	米飯	牛乳	えび団子のスープ ドライカレー ポイル野菜	えび たら 牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ブロッコリー	太もやし 干しいたけ たまねぎ レーズン グリーンピース 生姜 キャベツ	米飯	油
30 (木)	おからパン	牛乳	ミネストローネ スパニッシュオムレツ アスパラガスのサラダ	ベーコン 鶏卵 まぐろフレーク	牛乳	にんじん トマト パセリ かぼちゃ グリーンアスパラガス	たまねぎ セロリー 大根 きゅうり	おからパン じゃがいも マカロニ	油
31 (金)	米飯	牛乳	長いものうま煮 さばの塩こうじ焼 辛子酢和え	牛肉 生揚げ さば 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲン菜	こんにゃく ごぼう キャベツ	米飯 長いも	油

※印はアルファ一化米使用

○印はスプーンがつく日