

# 米子市学校給食献立予定表

平成25年(2013年) 6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					
食育月間 歯と口の衛生週間 入梅 		ミルクパン しらすごはん アスパラガスのクリームスープ 新じゃがのうま煮 あじフライ 昆布巻の天ぷら みょうがとつみれの味噌汁 枝豆の塩茹で 梅酢和え らっきょうピクルス 虹色サラダ ごぼうサラダ		6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。この週間にちなんで6月の学校給食では、カルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を取り入れた献立を計画しています。よく噛んで食べることは、歯や歯ぐきの健康を保つためにとても大切なので、よく噛んで食べる習慣を身に付けて欲しいと思います。 また、気温や湿度が高くなる梅雨の時期は、食欲が低下しやすくなります。そこで、酢や香辛料などを使い、食欲が増すよう味付けを工夫した献立も登場します。しっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう。 6月は、食育月間です。家庭でも食べることの大切さについて振り返ってみましょう。					
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)	
3 (月)	米飯	牛乳 チンゲン菜スープ 回鍋肉 切干大根のナムル	豚肉 味噌	牛乳	にんじん チンゲン菜 ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ メンマ 白ねぎ キャベツ きゅうり 太もやし 切干大根	米飯 春雨	ごま油	
4 (火)	米飯	牛乳 炒り豆腐 昆布巻の天ぷら おかか和え	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白ねぎ キャベツ かんぴょう	米飯 小麦粉 でん粉	油	
5 (水)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 いわしの梅煮 五目さんぴら	牛肉 いわし 味噌	牛乳	さやいんげん にんじん 青ねぎ	ぶなしめじ たまねぎ ごぼう こんにゃく れんこん 梅肉	米飯 じゃがいも	油 ごま	
6 (木)	小型パン	牛乳 ビーフン炒め 鶏の照焼 大豆サラダ	豚肉 大豆 鶏肉 いか	牛乳 ひじき 桜えび	ピーマン にんじん チンゲン菜	キャベツ エリンギ たけのこ たまねぎ きゅうり	小型パン ビーフン	ごま油	
7 (金)	※ しらすごはん	牛乳 とんかつ 田舎和え ももゼリー	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	大根葉 にんじん ほうれん草	太もやし 大根 干しいたけ	アルファー化米 (精白米・もち米)小麦粉 パン粉 ももゼリー	油	
10 (月)	米飯	牛乳 筑前煮 焼ししゃも 磯香和え	鶏肉 がんもどき	牛乳 のり ししゃも	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ たけのこ こんにゃく ごぼう れんこん キャベツ	米飯 里いも でん粉	油	
○ 11 (火)	麦ごはん	牛乳 ビーフカレー 白ねぎオムレツ らっきょうピクルス	牛肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ 白ねぎ キャベツ らっきょう 枝豆 りんご	麦ごはん(精白米・麦) じゃがいも	油	
12 (水)	米飯	牛乳 糸かまぼこのすまし汁 いかリングフライ 千草和え	ロースハム いか 豆腐 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん 三つ葉	たまねぎ えのき茸	米飯 小麦粉 パン粉	油 ごま油	
13 (木)	コッペパン	牛乳 コンソメスープ トマトソースハンバーグ ごぼうサラダ	豚肉 牛肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト チンゲン菜	レタス たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり マッシュルーム	コッペパン マカロニ	ごま	
14 (金)	米飯	牛乳 もすくの中中華スープ かわはぎの甘酢あんかけ ポイル野菜	焼豚 かわはぎ	牛乳 もすく	ブロッコリー にんじん 青ねぎ	グリンピース 白ねぎ たまねぎ キャベツ 干しいたけ スイートコーン	米飯 でん粉	油	
17 (月)	米飯	牛乳 新じゃがのうま煮 鮭の塩焼 梅酢和え	牛肉 生揚げ さけ	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ こんにゃく 梅肉 大根 きゅうり	米飯 じゃがいも	油	
○ 18 (火)	※ ハムピラフ	牛乳 鶏肉のサクサク揚げ ツナサラダ ぶどうゼリー	ロースハム 鶏肉 まぐろ(フレーク)	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 マッシュルーム キャベツ	アルファー化米(精白米) 米粉 ぶどうゼリー	油	
19 (水)	米飯	牛乳 たまねぎの味噌汁 さばの生姜焼 アーモンド和え	さば 味噌	牛乳	青ねぎ にんじん ほうれん草	えのき茸 たまねぎ 生姜 太もやし	米飯	アーモンド	
○ 20 (木)	ドッグパン	牛乳 アスパラガスのクリームスープ ポークフランクのからしソース コールスローサラダ	鶏肉 ウィンナー(豚肉)	牛乳 スキムミルク	グリーンアスパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ きゅうり	ドッグパン じゃがいも		
21 (金)	麦ごはん	牛乳 中華コーンスープ 豚キムチ炒め 甘酢和え	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	スイートコーン 白ねぎ 生姜 たけのこ 干しいたけ 白菜 キャベツ 太もやし きゅうり	麦ごはん(精白米・麦)	ごま ごま油	
24 (月)	米飯	牛乳 かき玉汁 あじフライ ごま和え	豆腐 鶏卵 あじ	牛乳	小松菜 青ねぎ にんじん	たまねぎ 太もやし	米飯 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま	
25 (火)	米飯	牛乳 カレースープ ハムステーキ 虹色サラダ	ウィンナー(豚肉) まぐろフレーク 鶏肉	牛乳	パセリ 赤ピーマン にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ 黄ピーマン 大根 きゅうり オレンジピーマン	米飯 じゃがいも	油	
26 (水)	米飯	牛乳 マーボー春雨 揚げギョーザ 荳わかめのナムル	牛肉 豚肉 味噌	牛乳 荳わかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ 干しいたけ 生姜 たけのこ にんにく 太もやし キャベツ きゅうり	米飯 春雨 ギョーザの皮(小麦粉)	油 ごま油	
27 (木)	ミルクパン	牛乳 いももちスープ 鶏肉のレモンマリネ 枝豆の塩茹で	鶏肉	牛乳	チンゲン菜 にんじん	白ねぎ ぶなしめじ たまねぎ 枝豆 レモン	ミルクパン いももち 小麦粉 パン粉	油	
28 (金)	米飯	牛乳 みょうがとつみれの味噌汁 スタミナ炒め ゆかり和え	いわし 豚肉 味噌	牛乳	青ねぎ にら にんじん 赤じそ	大根 ごぼう みょうが たまねぎ エリンギ 生姜 きゅうり キャベツ にんにく	米飯	油	

※印はアルファー化米使用

○印はスプーンがつく日