


# 米子市学校給食献立予定表

平成25年(2013年) 7・8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					
七夕 土用の丑の日 夏休み 	パインパン 枝豆ごはん 夏野菜カレー きすの天ぷら 天の川汁 トマトスープ 冬瓜の味噌汁 青じそサラダ ピーマンとささみの仲良し和え おくらの磯香和え ゴーヤチャンプルー 茹でとうもろこし 鉄人ドライカレー	<p>そろそろ梅雨明けも間近です。梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏は、暑さによるストレスで体力や食欲が低下したり、汗と一緒にビタミンやミネラルといった栄養素が失われたりします。特に、疲労回復のビタミンといわれるビタミン B1 の消耗は激しく、これは食事によって毎日補われなければなりません。</p> <p>そこで今月の給食では、ビタミン、ミネラルの補給のため、栄養たっぷりの旬の夏野菜や海草などをたくさん使った献立を取り入れています。また、疲労回復やスタミナアップをはかる食材(豚肉、レバーなど)や、食欲を増す味付け、香りなどの工夫もしています。</p> <p>1日3食バランスよく食べることで、不足しやすい栄養素を補うように家庭でも心がけましょう。</p>					

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)
7/1 (月)	米飯	牛乳 夏野菜の甘辛煮 きすの天ぷら 春雨とわかめの酢の物	豚肉 味噌 きす	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	なす キャベツ 枝豆 きゅうり こんにゃく たまねぎ	米飯 小麦粉 春雨	油
2 (火)	米飯	牛乳 ワンタンスープ ピビンバ 茹でとうもろこし	牛肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	干しいたけ 白ねぎ 白菜 ぜんまい にんにく 生姜 大豆もやし スイートコーン	米飯 ワンタン(小麦粉)	ごま油 ごま
3 (水)	米飯	牛乳 じゃがいもの味噌汁 ますの塩焼 おくらの磯香和え	油揚げ 味噌 ます	牛乳 のり	にんじん 青ねぎ おくら ほうれん草	たまねぎ キャベツ	米飯	じゃがいも
4 (木)	小型パン	牛乳 塩ラーメン えびの包み揚げ 中華サラダ	焼豚 えび たら	牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	太もやし メンマ 白ねぎ 大根 きゅうり	小型パン 中華そば 包み揚げの皮(小麦粉)	油
5 (金)	米飯	牛乳 天の川汁 豚味噌ステーキ しらす和え 七夕ゼリー	豆腐 豚肉 味噌	牛乳 もずく ちりめんじゃこ	にんじん おくら 小松菜	えのき茸 たまねぎ キャベツ	米飯	七夕ゼリー
8 (月)	麦ごはん	牛乳 夏野菜カレー トマトオムレツ コーンサラダ	牛肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	かぼちゃ トマト ブロッコリー	たまねぎ なす 枝豆 生姜 スイートコーン にがうり りんご にんにく キャベツ きゅうり	麦ごはん(麦・精白米)	油
9 (火)	米飯	牛乳 あご竹輪のすまし汁 豚肉とにらのスタミナ炒め ピーマンとささみの仲良し和え	あご竹輪 豆腐 味噌 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら 三つ葉 ピーマン 赤ピーマン	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり	米飯 でん粉	油 ごま
10 (水)	※ 枝豆ごはん	牛乳 あじのメンチカツ 田舎和え シークワーサーゼリー	鶏肉 あじ	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ 白ねぎ ごぼう 枝豆 太もやし 大根	アカー(鮎米・秋味) 小麦粉 パン粉 シークワーサーゼリー	油
11 (木)	パインパン	牛乳 トマトスープ ポークウインナー 青じそサラダ	ウインナー(豚肉) ほたて	牛乳 わかめ	トマト パセリ 青じそ	たまねぎ セロリー 大根 キャベツ	パインパン じゃがいも	
12 (金)	米飯	牛乳 マーボーなす 鶏肉と白ねぎの串焼 ゆかり和え	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん にら 赤じそ	なす たまねぎ 生姜 たけのこ キャベツ きゅうり 干しいたけ 白ねぎ	米飯 でん粉	ごま油
16 (火)	米飯	牛乳 冬瓜の味噌汁 さばのカレー 醤油焼 ゴーヤチャンプルー のり佃煮	味噌 豆腐 豚肉 さば	牛乳 のり	にんじん 小松菜	冬瓜 たまねぎ 白ねぎ にがうり 太もやし	米飯	油 ごま油
17 (水)	米飯	牛乳 中華コーンスープ 酢豚 ポイル野菜	鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン 赤ピーマン	スイートコーン たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	米飯 でん粉 小麦粉	油
18 (木)	コッペパン	牛乳 かぼちゃのコンソメスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ フルーツ合わせ	牛肉 豚肉 鶏肉	牛乳	かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ みかん 黄桃 パインアップル りんご	コッペパン じゃがいも パン粉	

8/26 (月)	麦ごはん	牛乳 マカロニスープ 鉄人ドライカレー 枝豆の塩茹で	牛肉 大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ 白ねぎ 梨 ぶなしめじ にんにく 枝豆 キャベツ レーズン	麦ごはん(麦・精白米) マカロニ	油
27 (火)	米飯	牛乳 わかめスープ しそギョーザ ツナサラダ	豆腐 まぐろフレーク 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 青じそ チンゲン菜 グリーンアスパラガス	白ねぎ メンマ きゅうり	米飯 ギョーザの皮(小麦粉)	油
28 (水)	米飯	牛乳 なすの味噌汁 はまちのみりん焼 千草和え	味噌 生揚げ はまち ロースハム	牛乳	にんじん 青ねぎ ほうれん草	なす たまねぎ えのき茸	米飯	ごま油
29 (木)	コッペパン	牛乳 フルーツボンチ フランクの辛子ソースかけ 焼豚サラダ	ウインナー(鶏肉) 焼豚	牛乳	チンゲン菜 にんじん	パインアップル みかん 黄桃 きゅうり	コッペパン 白玉もち ゼリー	油
30 (金)	米飯	牛乳 えび団子のすまし汁 牛肉とピーマンの炒め物 はりはり和え	えび たら 牛肉	牛乳	にんじん 青ねぎ ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ 生姜 キャベツ きゅうり こんにゃく 大根	米飯	ごま ごま油

※印はアルファー化米使用

○印はスプーンがつく日