

# 米子市学校給食献立予定表

平成25年(2013年)9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					
運動会 とっとり県民の日 十五夜 		かぼちゃパン あなご寿司 秋なすのミートスパゲティー モロヘイヤスープ いものこ汁 長いもの含め煮 いかのオイスターソース炒め シーフードサラダ お月見献立 とっとり県民の日献立		9月は、夏休み明けの生活リズムの変化や暑さから、疲れがたまったり食欲が低下したりしやすい時期です。そこで今月は、疲労回復効果や食欲増進効果のある食材をたくさん取り入れたり、食欲が増すような香りや味にアクセントをつけて工夫したりしています。また、汗とともに失われるミネラルの補給やのど越しなども考えながら献立を計画しました。給食をしっかりと食べて体調を整え、元気に学校生活を過ごして欲しいと思います。 9月12日は「とっとり県民の日」です。そこで12日には、鳥取県の特産品や県内で盛んに生産されている食材をたっぷり取り入れた献立を計画しています。また、12日のほか、前後の日にもそれらの食材を意識して取り入れています。みんなで鳥取県産の食材を確認したり味わったりする食体験を通して、“食のみやこ鳥取県”を感じ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)	
2 (月)	※ あなご寿司	牛乳	鶏の照焼 アーモンド和え 二十世紀梨ゼリー	あなご 焼ちくわ 鶏肉	牛乳	絹さや にんじん 小松菜	干しいたけ たけのこ かんぴょう れんこん キャベツ	アルファ化米 (精白米・もち米) 二十世紀梨ゼリー	アーモンド
3 (火)	米飯	牛乳	モロヘイヤスープ 春巻 シーフードサラダ	鶏肉 豚肉 いか ほたて	牛乳	モロヘイヤ にんじん	たまねぎ 白ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ 大根	米飯 春巻の皮(小麦粉)	油 ごま油
4 (水)	米飯	牛乳	かぼちゃの味噌汁 鮭の塩焼 春雨の酢の物	油揚げ 味噌 鮭 ロースハム	牛乳	わかめ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 白ねぎ きゅうり 太もやし	米飯 春雨	
5 (木)	パンズパン	牛乳	野菜スープ 照焼チキンハンバーグ ツナサラダ かみかみおさつスティック	鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ チンゲン菜	たまねぎ スイートコーン きゅうり	パンズパン じゃがいも パン粉 さつまいも	
6 (金)	米飯	牛乳	けんちん汁 豚肉とにらの味噌炒め おかか和え	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	牛乳	にら 青ねぎ にんじん ほうれん草	大根 こんにゃく ごぼう たまねぎ 太もやし	米飯	油 ごま油
9 (月)	麦ごはん	牛乳	ネギ太のハヤシライス 香草ウインナー 長いもとチンゲン菜のサラダ	牛肉 ウインナー(鶏肉) ロースハム	牛乳	にんじん トマト チンゲン菜	たまねぎ 白ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり	麦ごはん(精白米・麦) 長いも	油
10 (火)	米飯	牛乳	あご竹輪のすまし汁 ネギ子のスタミナ納豆 ミモザ和え	あご竹輪 豚肉 納豆 鶏卵	牛乳	わかめ	青ねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたけ 白ねぎ 生姜 キャベツ	米飯	ごま油
11 (水)	米飯	牛乳	とっとりっ子丼 ししゃもの天ぷら 即席漬	鶏肉	牛乳	ししゃも 昆布	チンゲン菜 にんじん 干しいたけ たまねぎ こんにゃく キャベツ 白ねぎ ごぼう きゅうり	米飯 小麦粉 でん粉	油
12 (木)	コッペパン	牛乳	きのこのコンソメスープ 若鶏のらっきょうソースがらめ よなご子サラダ 二十世紀梨シャーベット	ベーコン 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ	えのき茸 ぶなしめじ たまねぎ きゅうり 白ねぎ らっきょう 二十世紀梨	コッペパン 小麦粉 でん粉 さつまいも 二十世紀梨シャーベット	油
13 (金)	米飯	牛乳	小松菜と生揚げの味噌汁 あじの煮付 キャベツのごま酢和え	生揚げ 味噌 あじ	牛乳	小松菜 にんじん	大根 白ねぎ キャベツ 太もやし	米飯	ごま
17 (火)	米飯	牛乳	焼豚スープ いかのオイスターソース炒め 茹でとうもろこし 韓国のり	焼豚 いか	牛乳	のり	にんじん 青ねぎ 赤ピーマン ブロッコリー スイートコーン	米飯 春雨 でん粉	油 ごま油
18 (水)	米飯	牛乳	いものこ汁 豆腐ちくわの磯辺揚げ ごま和え	鶏肉 味噌 豆腐ちくわ	牛乳	青のり	大根 白ねぎ キャベツ	米飯 小麦粉 でん粉 里いも	油 ごま
19 (木)	かぼちゃパン	牛乳	白玉スープ スコッチエッグ キラキラサラダ お月見ゼリー	ベーコン 鶏肉 鶏卵	牛乳	寒天	にんじん ほうれん草 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	かぼちゃパン 白玉もち パン粉 お月見ゼリー	油
20 (金)	米飯	牛乳	長いもの含め煮 沖ぶりの照焼 田舎和え	牛肉 生揚げ 沖ぶり(シルバー)	牛乳		ごぼう こんにゃく 太もやし 大根	米飯 長いも	油
24 (火)	米飯	牛乳	もずく団子の中華スープ ブルコギ ゆかり和え	たら ほっけ 豆腐 牛肉	牛乳	もずく	にんじん 青ねぎ ピーマン 赤じそ たまねぎ 大豆もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり	米飯	油
25 (水)	米飯	牛乳	さつまいもの味噌汁 さばの生姜焼 ひじきの五目炒め	油揚げ 味噌 さば 鶏肉	牛乳	ひじき	たまねぎ 白ねぎ 小松菜 生姜 こんにゃく	米飯 さつまいも	油 ごま
26 (木)	小型パン	牛乳	秋なすのミートスパゲティー えびフライ 大根のさっぱりサラダ	牛肉 えび	牛乳		トマト 水菜 赤ピーマン たまねぎ なす マッシュルーム 大根 きゅうり 梅肉	小型パン スパゲティー 小麦粉 パン粉	油 にんにく油
27 (金)	※ カレーピラフ	牛乳	鶏肉のサクサク揚げ 大豆サラダ りんごゼリー	ロースハム 鶏肉 大豆	牛乳	あおさ	にんじん チンゲン菜 たまねぎ 枝豆 スイートコーン キャベツ	アルファ化米(精白米) 米粉 小麦粉 パン粉 りんごゼリー	油
30 (月)	米飯	牛乳	マーボー豆腐 コーンシューマイ 磯香和え	豚肉 豆腐 味噌 鶏肉	牛乳	のり	にんじん ほうれん草 たけのこ 干しいたけ 生姜 たまねぎ 白ねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	米飯 でん粉 シューマイの皮(小麦粉)	ごま油

※印はアルファ化米使用

○印はスプーンがつく日